

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ

ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА



**Припремни период одбојкаша узраста 15 до
17 година**

завршни рад

Студент:

Вук Делић

Ментор:

Доц.др Никола Мајсторовић

Београд 2021.

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ

ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

**Припремни период одбојкаша узраста 15 до 17
година**

завршни рад

(основне академске студије)

Студент:

Комисија за оцену и одбрану завршног рада:

Вук Делић

Доц.др Никола Мајсторовић-ментор

Датум _____

Оцена _____

Доц.др Радивој Мандић - члан

Доц.др Марко Ћосић - члан

Београд 2021.

САДРЖАЈ:

1. УВОД.....	4
2. ДЕФИНИЦИЈЕ ОСНОВНИХ ПОЈМОВА	6
2.1. Моторичке способности	6
2.1.1. Снага.....	6
2.1.2. Брзина.....	9
2.1.3. Издржљивост	10
2.1.4. Координација.....	10
2.1.5. Прецизност	11
2.1.6. Равнотежа	12
2.1.7. Гипкост	13
2.2. Периодизација у одбојкашком тренингу.....	14
2.3. Особине дечака узраста 15 до 17 година.....	18
3. ПРЕДМЕТ И ЦИЉ РАДА	20
3.1. Предмет рада.....	20
3.2. Циљ рада.....	20
4. МЕТОДЕ РАДА.....	20
5. ПРИПРЕМНИ ПЕРИОД ОДБОЈКАША УЗРАСТА 15 ДО 17 ГОДИНА	21
5.1. Припремни период ОК „Спас“	28
5.1.1. Фаза опште припреме	31
5.1.2. Фаза специфичне припреме	31
5.1.3. Фаза интегралне припреме.....	32
6. Закључак.....	33
7. ЛИТЕРАТУРА.....	34

1. УВОД

Одбојка је настала 1895. године у Сједињеним Америчким Државама када је Вилијам Морган (Wiliјam G. Morgan) професор физичког васпитања у Холиоуку (Масачусетс), измислио нову игру коју је назвао Минтонет. Први екзибициони меч је одржан на Спрингфилд колеџу 1896. године након чега је игра убрзо добила назив који ће остати све до данашњих дана- *Volleyball*.

На почетку је био неограничен број играча и користила се тениска мрежа подигнута на висину од 198 центиметара. У почетку се користила кошаркашка лопта која се могла хватати, водити и бацати са неограниченим бројем додира. Морган је замолио да у фабрици А.Г. Спалдинг направе одговарајућу лопту, што су и учинили. Нова, кожна лопта, чији је обим био 65 центиметара, а тежина 300 грама. Након тога, Морган је са још два пријатеља написао прва правила одбојке.

Почетком 1896. године у Спрингфилду на Колеџу YМСА организована је конференција где су се окупили сви директори физичког васпитања YМСА. Први пут је демонстрирана новостворена игра. Присутнима је објашњено да је ова игра предвиђена за дворану, али да се може играти и на отвореном. Главни циљ игре је био одржавање лопте у ваздуху, изнад мреже, с једне стране на другу. На тој конференцији је игра прихваћена уз корекцију самог имена игре који нас и даље прати.

1897. године је изашао први приручник са главним подацима о игри и као додатак су изашла прва правила одбојке.

1917. године одбојку у њеном класичном облику код нас преноси Вилијам Вајланд (Wiliam Vailand).

Одбојка је спорт где постизање врхунских резултата захтева и поседовање високог нивоа опште и специфичне припремљености спортисте. Играчи морају бити припремљени да перфектно изведу сваки техничко – тактички елемент. Максимална пажња се мора дати фази учења, усавршавања или перфектног извођења ових елемената како би се они извели што брже, снажније, тачније. Да би се оно могло остварити, пре свега је потребна оптимална

припремљеност одбојкаша. Физичка припрема је једна од најважнијих врста припреме и саставни је део припреме спортиста у свим спортским гранама. Било који технички елемент одбојкашке игре, није могуће извести без одговарајуће физичке припремљености (нпр. ударац по лопти неће бити ефикасан уколико одбојкаш не испољава оптимални ниво брзинске снаге, скок за смеч захтева изузетно испољавање експлозивне снаге ногу итд.) Од тога зависи квалитет игре и, у крајњем, победа на утакмици- што је, фактички, императив сваке игре. Улога тренера је од великог значаја. Он је тај који мора знати основне законитости припремног развоја способности, законитости њиховог развоја у тренингу, однос између различитих способности, као и то које су физичке способности специфичне за „његову“ спортску грану.

2. ДЕФИНИЦИЈЕ ОСНОВНИХ ПОЈМОВА

2.1. МОТОРИЧКЕ СПОСОБНОСТИ

2.1.1. Снага

У спортској теорији и пракси су се издвојила четири вида снаге (Нешић, 2002), према начину његовог испољавања:

- апсолутна снага или максимална сила
- експлозивна снага
- брзинска снага
- издржљивост у снази

Кузњецова (1980), процес припреме спортиста у смислу снаге дели на три дела:

Општа припрема у смислу снаге, која обухвата развијање снаге свих мишићних група спортиста, без обзира на то, којим се спортом бави.

Усмерена припрема у смислу снаге, тада се решавају задаци развоја снаге оних мишићних група, које су највише оптерећене при извођењу такмичарске вежбе, као и оних мишићних група које имају дугоразредну улогу. Овде треба обратити пажњу да мишићи раде у координацији блиској оној у изабраној спортској активности, што значи да покрети треба да буду блиски такмичарским. То још није специјална припрема у смислу снаге, јер нису узете у обзир структурне особине основне такмичарске вежбе. Ту се развија специфични “функционални фундамент” снаге.

Специфична припрема у смислу снаге састоји се у развијању снаге оних мишића, који непосредно учествују у остваривању резултата. Битно је да се при раду на овој врсти снаге сачува иста координација рада мишића, која се испољава приликом извођења такмичарске вежбе у такмичарским условима. Према томе, специјалне припреме у смислу снаге се могу остварити на два начина. Први би био коришћењем основне такмичарске вежбе, према правилима која важе на такмичењима, док би се други засновао на коришћењу специјалних тренажера или реквизита, који омогућавају да се, поред одређеног тренажног ефекта, очува иста координација рада мишића, као у првом начину. Овде постоји неколико услова који се

морају обезбедити. Пре свега покрети су исти као на такмичењу. Потребно је оптеретити спортисту, али тако да се не поремети ни спољна ни унутрашња координација, како би се што боље остварио “пренос” снаге. Када спортиста наступа на такмичењу, приликом извођења основне такмичарске вежбе мишићи раде у одређеној координацији. Специјална снага може да се развија под условом да се очува иста таква координација и на тренингу приликом рада на снази. Ако се сувише оптерети спортиста, онда може да дође до промене у координацији рада мишића. У том случају се развија снага (али не специјална), а у другом координација, а то је оно што треба да се избегне. Ово наравно важи само за врхунске спортисте. Приликом рада на специјалној снази посебно је важно истаћи, да се тај рад мора одвијати паралелно са усавршавањем других антропомоторичких способности, које су карактеристична за изабрану спортску грану. Према томе, када су у питању врхунски спортисти, њихово напредовање у резултату је у великој мери повезано са повећањем њихове специјалне припремљености у смислу снаге. Рад на специјалној снази код врхунских спортиста има примаран значај не само приликом рада на снази уопште, већ и у оквиру специјалне физичке припреме, што наравно, не искључује примену средства физичке припреме. Свака спортска активност захтева специфичне форме испољавања снаге, што значи да при избору средства и метода тренинга треба строго водити рачуна. Да би се што боље сагледале методе развијања појединих врста снаге, треба видети на којим основним принципима се те методе заснивају. Према Зациорском (1975) од главних питања, које треба решити приликом одређивања методике тренинга снаге, јесте питање оптерећења. Ако се пође од тога, да се максимална мишићна напрезања могу постићи поновљеним подизањем субмаксималног терета до израженог замора (“до отказа”), подизањем максималног терета или подизањем субмаксималног терета максималном брзином, онда се на основу тога могу издвојити три основна метода за развијање снаге:

- метод понављаних напрезања
- метод максималног напрезања и
- метод брзинског напрезања

Тренинг снаге у узрасту од 15 до 16 година

У овом узрасту је могућ наглашени рад на развоју снаге, посебно оних димензија које су везане уз подручје експлозивне снаге. У тренингу снаге почињу се примењивати вежбе са малим и средњим спољашњим оптерећењем. Интензитет оптерећења се креће у интервалу од 20 до 50% од 1 РМ. Уколико се ради о развоју експлозивне снаге, спољашња оптерећења су нешто мања, а темпо извођења је бржи. Уколико се ради о развоју репетитивне снаге, онда је спољашње оптерећење различите тежине, а број понављања релативно велик и примерен индивидуалним могућностима сваког појединца.

У овом се узрасту у тренинг снаге постепено и у знацима уграђују и вежбе за развој максималне снаге.

Основна метода рада је метода динамичких подражаја малим и средњим спољашњим оптерећењем и метода динамичког рада на тренажерима и теговима малих и средњих тежина. Веома је погодна метода експлозивних подражаја медицинкама одговарајуће тежине.

Тренинг снаге у узрасту од 17 до 18 година

У овом узрасту методички поступак за развој снаге поприма све више обележја тренинга одраслих спортиста. Ипак треба бити опрезан, јер један део младих спортиста још увек није спреман и способан за овакав облик тренажног рада због спољашњег сазревања. У тренингу се могу примењивати тренажери и класични тегови уз правилно извођење вежби, а могу се користити и велика спољашња оптерећења од 75 до 90% максималних могућности појединца. У овом узрасту је врло прихватљива метода пирамидног тренинга у којој се најчешће примењују спољашња оптерећења од 50 до 90%. У овом узрасту се много користе вежбе експлозивно-балистичког карактера, која укључују вежбе бацања медицинке или неких других справа са максималном експлозивношћу. Почиње се све више примењивати метода ексцентричних, односно плиометријских подражаја и метода за развој еластичне снаге, односно дубинских скокова за развој скочности.

2.1.2. Брзина

Под брзином као појмом из физике подразумева се однос између пута и времена потребног за његово прелажење и, као физичка величина, изражава се мерном јединицом метар у секунди.

Под брзином у антропомоторичком смислу, подразумева се способност, својство или особина човека да изврши моторичку активност у минималном времену у датим условима (Нешић,2000).

Према М. Гајићу (1985). брзина је “способност реаговања на неки сигнал или вршење покрета и једноставних кретања за најкраће могуће време.”

Када се говори о брзини, мора се имати у виду чињеница да је брзина више димензионална моторичка способност и да у основи постоји четири облика испољавања брзине:

- латентно време моторне реакције
- брзина појединачног покрета
- фреквенција покрета
- спринтерска брзина

Облици брзине релативно су независни један од другог. У пракси се брзина обично испољава као комбинација прва три облика испољавања, исказана као спринтерска брзина. Брзина целокупног кретања зависи не само од нивоа брзине, него и од других фактора (снага, издржљивост, координација, гипкост).

2.1.3. Издржљивост

У стручној, па и у научној свести, издржљивост се као човекова способност или особина третира углавном двојачко. Прво, као **функционална способност** условљена првенствено функционисањем срчано - судовног система и, друго, као, **моторичка способност** условљена моторичким понашањем, при чему је битно да се одређена моторичка активност обавља у релативном дугом времену одупирањем замору у којем човек учествује као целовито биће. Притом моторичка активност може бити различитог карактера (циклична или ациклична), а такође и у домену снаге, брзине, координације, равнотеже, гipкости и прецизности, као и њихове комбинације. Свака од наведених базичних моторичких способности може се посматрати и као издржљивост, јер свака од њих може трајати краће или дуже, што зависи не само од функционалног стања система унутрашњих органа него и од одређеног нивоа наведених способности, као и мотивација да се оне изведе дуже време без снижавања њихове ефикасности.

2.1.4. Координација

Координација је базична моторичка способност која је посебно привлачила пажњу стручњака и научника, мада резултати истраживања још увек не дају довољно података по којима би се ова моторичка способност могла сматрати довољно проученом. Због чега је то тако? Разлога има више, али је један од најважнијих не довољно познавање функционисање мозга, при чему ни неуролози немају коначне одговоре. Наравно да ни онда ни спољне манифестације активности мозга нису довољно познате, као ни узроци различитог моторичког понашања човека у различитим ситуацијама.

Под координацијом, као базичном моторичком способношћу, подразумева се суштина сложених кретања, при чему у остварењу тих кретања у одређеној мери и односу учествују и друге моторичке способности.

Координација би се могла дефинисати као „сврсисходно и контролисано енергетско, временско и просторно организовање покрета у једну целину“ Гајић М. (1985)

Смернице које могу помоћи развијању координације:

1. вежбе у необичним положајима,
2. започињање вежбања из необичних положаја и прелазак у стандардне услове и обрнуто,
3. вежбање слабијом страном- нпр. бацање, сервирање и одигравање лопте слабијом руком,
4. промена темпа и ритма кретања- нпр. убрзавање или успоравање кретања у неједнаком ритму са променом правца и смера,
5. жонглирање са лоптом или неким другим предметом,
6. извођење вежбе на необичан начин- нпр. скок уназад са окретом или без њега
7. усложњавање кретања додавањем покрета,
8. постављање или увођење додатних реквизита- нпр. више лопти,
9. бржа промена активности на договорен сигнал (нпр. подизање руке) или по договору (нпр. после постигнутог поена),
10. промена просторних услова и
11. варирање спољашњег отпора (нпр. лопте различитих величина и тежина).

2.1.5. Прецизност

Прецизност је базична моторичка способности коју карактерише извођење тачно усмерених и дозираних покрета. (Нићин, 2000)

Дуго је прецизност сматрана компонентом координације, пошто се за извођење прецизних покрета захтева и добра координација. Међутим, истраживањима факторске структуре моторике добијен је посебан фактор, са релативно ниским факторским тежинама: прецизност, као посебан сегмент моторике, односно посебна врста координације система око-рука или око-нога, који покрете води првенствено визуелним путем при чему су ти покрети мирни, без невољног подрхтавања.

Прецизност је усклађена са тачношћу оцене просторно временских параметара одређеног покрета и (или) кретања и одговарајућег моторичког реаговања.

Прецизни покрети се не могу преместити на помоћне сензорне ниве, пошто је визуелна контрола услов извршења прецизних покрета па се стога прецизност не може сматрати саставним делом координације него посебно моторичком способношћу.

Спортови у којима је прецизност веома важна моторичка способност су: фудбал, одбојка, тенис, кошарка, ватерполо, стрелаштво итд.

2.1.6. Равнотежа

Равнотежу као моторичку способност међу првима је истражио Bass 1939. године. Он је, користећи факторску анализу, указао на зависност равнотеже и од тога да ли се тестови изводе отвореним или затвореним очима. Такође, Bass је равнотежу објашњавао функцијом полукружних канала у унутрашњем уху, а проверио је и тестове статичке и динамичке равнотеже.

Касније Nepal и Fleishman (1955) такође доказују постојање фактора статичке и динамичке равнотеже и називају је „равнотежом еквилибријума“ и „равнотежом достигнућа“.

Балансирање објектима су пронашли Cumbee, Mayer и Peterson (1957) као и Ismail I Cowell (1961) чиме су ударни темељи познавају равнотеже као самосвојне моторичке способности.

Равнотежа је моторичка способност без које неке људске активности не би могле да се обављају: усправан став и ход, трчање, скокови, окрети, вожње бициклом итд. Ово је само део активности у којима се равнотежа појављује као важна моторичка способност.

Равнотежа се може дефинисати као базична моторичка способности одржавања тела у избалансираном ставу (положају), или као моторичка способност одржавања стабилног положаја (става) тела у различитим позама и покретима, односно локомоцији.

2.1.7. Гипкост

Гипкост је базична моторичка способност којом се лако остварују велике амплитуде покрета. За испољавање гипкости одговоран је механизам синергистичког аутоматизма и регулације тонуса мускулатуре.

За означавање, односно дефинисање ове моторичке способности користе се и други термини као: флексибилост, покретљивост зглобне апаратуре, обим покрета, еластичност, истегљивост, растегљивост, савитљивост и др. Међутим у термину „гипкост“, садржана је суштина ове базичне моторичке способности, која обухвата еластичност мишића и зглобно-коштаних веза и покретљивости зглобова. Термин „гипкост“ је већина стручњака и научника код нас прихватила, па ће се овај израз користити за означавање ове моторичке способности.

Гипкост се само условно може третирати са становишта покретљивости у зглобовима, јер је покретљивост зглобова анатомски одређена обликом зглоба, дужином лигаментног апарата, првенствено дужином стабилизатора и негативним притиском у зглобовима. Пасивни стабилизатори су зглобне везе и зглобне чауре, а активни су мишићи. Облик зглоба омогућава одређену амплитуду покрета и његово извођење у више равни. Обим покрета у зглобовима може се повећати растезањем везивног ткива и повећањем еластичности мишића. Превелика истегнутост стабилизатора доводи у питање чврстину зглобова. Гипкост је ограничена и дужином и еластичношћу мишића, фасцијалном и тетивном, тонусом мишића, везивним ткивом, кожом... Она зависи и од узраста, пола, доба дана, претходне утренираности, спољашње температуре, интезитета и карактера загревања при вежбању, биохемијских услова у мишићима, емоционалног стања, мотивисаности...

Гипкост је, као базична моторичка способност, неопходна у многим спортовима. Ако спортиста, а и особа са нормалном гипкошћу, не упражњава специјалне вежбе за побољшање гипкости, она ће се смањивати. Посебно је значајно водити рачуна о гипкости кичменог стуба, и то од ране младости па до старијег животног доба.

2.2. ПЕРИОДИЗАЦИЈА У ОДБОЈКАШКОМ ТРЕНИНГУ

Применом различитих средстава и метода тренинга може се доћи до трансформације моторичких и осталих способности. Потребно је изабрати најефикаснија средства и методе, чијим би се дејством оптимално утицало на трансформационе и адаптационе процесе у организму спортисте. Све се то мора ускладити са задацима који се постављају пред спортисту у појединим периодима рада. Под термином периодизација се подразумева подела укупног времена трајања такмичарске сезоне на временски краће периоде. Основна функција периодизације се огледа у неопходности поштовања физиолошких законитости кумулативних утицаја тренажних оптерећења на организам спортисте, ради оптималног деловања оптерећења на побољшање стања нивоа спортске форме спортиста (нивоа испољавања такмичарске ефикасности) и избегавања стања претренираности. Са друге стране, варијације у обиму, интензитету и укупном оптерећењу, којим се треба деловати у току тренажног рада на организам спортисте у циљу побољшања његових спортских резултата, који се не могу одговарајуће сагледати и спроводити без адекватне поделе укупног периода рада на мање делове. Ти мањи делови омогућавају тренеру да прецизније одреди и планира тренажна средства и метода у складу са задацима за сваки период припрема, да усклади текуће радне задатке и могућности спортиста у односу на општи распоред наступа на такмичењем, у односу на учесталост наступа на такмичењима и сл. Оптимално за људски организам, цео циклус тренинга би започео са припремним, настави са предтакмичарским, такмичарским и завршио са прелазним периодом. Са биолошког становишта највећи део времена би требало да се одвоји за припремни период, што у условима организованог такмичења није могуће реализовати, па је планирање и програмирање тренинга у одбојкашском клубу због тога још суптилније. Систем одбојкашког такмичења, због дуге лиге и преоптерећеног програма утакмица, условљава да најдужи период у целом годишњем циклусу буде такмичарски период, што се остварује на рачун скраћивања припремног и прелазног периода. Управо ова чињеница налаже врло одговоран прилаз планирања и програмирања тренинга одбојкаша, како у макро, тако и у мезо и микроциклусима. Наиме, тамо где је такмичарски период дуготрајан што је случај у одбојци,

постоје објективни услови да се код играча појаве симптоми претренираности, а самим тим и могућност озбиљних здравствених компликација- све указује на то да одбојкаши, који не раде на научно заснованом програму, ће тешко достићи онај ниво способности (тахничко-тактичких и моторичких) који би могли да достигну. Због тога се у савременој одбојци све више инсистира да се тренинг спроводи систематски, а план и програм тренинга да буду усаглашен са резултатима научно-истраживачких радова у области одбојкашког спорта.

Држећи се правила да свако одступање од биолошких принципа повећава ризик неуспеха, осмишљена је одговарајућа структура аутономног циклуса тренинга, подељеног у три периода:

1. припремни период

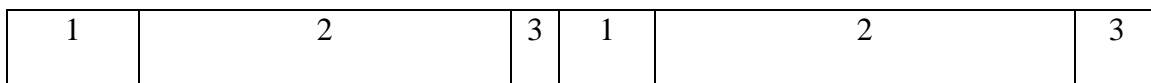
- опште припремни период
- специфично припремни период
- предтакмичарски период

2. такмичарски период

3. прелазни период

С обзиром да је систем одбојкашког такмичења у млађим категоријама у организацији одбојкашког савеза Београд такав да је такмичарски део подељен на два дела (двоцикличан), структура једне такмичарске сезоне изгледа овако:

- припремни период
- такмичарски период – први део
- прелазни период
- припремни период
- такмичарски период – други део (наставак лиге и републичка такмичења)
- прелазни период



Слика 1. Приказ периода унутар сезоне (1 – припремни, 2 – такмичарски, 3 – прелазни)

Сваки од ових периода састављен је од два макроциклуса и већег или мањег броја мезоциклуса или микроциклуса. Периодизација се оперативно извршава кроз макроциклусе, мезоциклусе и микроциклусе.

Макроциклуси – у оквиру програмирања рада у овом временском периоду (сезона или полусезона), начелно се дефинишу тренажни методи, који ће бити коришћени у раду. Као што је познато, у оквиру макроциклуса постоје три основна периода припреме (припремни, такмичарски и прелазни) и кретање спортске форме би требало да буде усклађено са основним карактеристикама тих периода. Рационални рокови за сваки период морају бити усклађени са календаром такмичења. Тренажна средства и методе се планирају у складу са задацима за сваки период, као и у зависности од значаја такмичења. При томе треба строго водити рачуна о усмерености физичке припреме, да ли треба да је акценат на општој физичкој припреми, шта је карактеристично за спортисте, који још нису достигли врхунски ниво или на специјалној припреми, што је случај код врхунских такмичара. У складу са тим врши се планирање средста и услова за рад. Под тим се подразумева укупан број часова тренинга у специфичним условима, као и број часова за сваки поједини период. Затим треба предвидити одређен број термина за рад, одлазак на припреме два пута годишње, коришћење средства за опоравак, тестирања.

Мезоциклус – у оквиру програма рада у мезоциклусу, тј. периоду од неколико седмица (обично од три до шест микроциклуса), дефинишу се тренажни методи који ће се користити, док се тренажна средства само оријентационо планирају. Мезоциклуси се планирају у складу са задацима одговарајућег периода макроциклуса, пошто се у процесу рада намеће потреба да се периодично мења усмереност тренажног процеса. Према томе постоји више типова мезоциклуса, од којих би се као основни могао издвојити следећи (Нешић,2002):

1. мезоциклус у којем је основна оријентација на постепеном повећавању обима и интензитета оптерећења или *уводни мезоциклус*. То је мезоциклус којим почиње сваки макроциклус. Његова примена долази у обзир и после неких прекида у тренингу (болест, повреда...)

2. мезоциклуси у којима је основна оријентација усмерена на општу или базичну и специјалну физичку припрему у смислу повећања функционалних могућности и даље усавршавање његових моторичких способности називају се *припремни мезоциклуси*.

3. *предтакмичарски мезоциклус* у којем је основни задатак постепено увођење спортисте у режим и ритам такмичења. У овом мезоциклусу је пожељно испробавати све варијанте везане за услове у којима ће се спроводити такмичење.

4. *такмичарски мезоциклус* је онај у коме спортиста учествује у низу такмичења. Важно је да за овај мезоциклус буде планиран оптималан број такмичења, који је довољан да спортска форма буде, кроз учешће на њима, доведена до врхунца у моменту одржавања главног такмичења. Такође је важно напоменути, да се код спортских игара и спортова код којих се такмичење одржава једном седмично, у оквиру такмичарског периода јавља неколико оваквих такмичарских мезоциклуса.

5. Мезоциклус у којем је главна оријентација усмерена на опоравак спортисте (*прелазни мезоциклус*)

Микроциклус- у оквиру програмирања рада у микроциклусу, тј. периоду од неколико дана (обично једна седмица), децидирано се дефинишу тренажна средства и методе, који ће бити коришћени у раду. Овде се ради о одређеном броју тренинга, који представљају релевантно заокружену целину у оквиру тренажног процеса. Мора да постоји логички редослед тих тренинга, од којих сваки има претежну усмереност на развијање једног од показатеља, од којих зависи резултат.

2.3. ОСОБИНЕ ДЕЧАКА УЗРАСТА 15 ДО 17 ГОДИНА

Према опште прихваћеној Бомпиној шеми дугорочног спортског развоја, адолесценти у постпубертетској фази или фази касне адолесценције (15-18 година) налазе се у трећој етапи спортског развоја – фаза специјализације.

Основна одлика фазе специјализације као фазе спортског развоја је у томе што је у њој нагласак на вежбање, тренирање изабраног или главног спорта. Број других спортских активности се смањује, као и проценат оних садржаја на тренингу који се односи на неформалне игре, у сврху забаве и уживања или вежбање других спортова.

За тренинг у одбојци, као васпитно-образованим процесима, велики значај има моторички развој. Развој моторике, као и организма у целини, не тече равноправно. Одавно је примећено да је он скоковит, то јесте да постоје периоди у развоју када се поједине моторчке способности убрзано развијају да би затим наступили периоди успоренијег раста или стагнација. У стручној литератури, периоди у којима специфични утицаји на организам изазвају појачану реакцију, и у којима се као резултат те реакције могу добити оптимални ефекти, називају се „сензитивни периоди“. Понекад се употребљава термин „критични период“, али између њега и термина „сензитивни период“ треба правити разлику. Критичан период је онај део (фаза) сензитивног периода у коме мора доћи до стимулације ако хоћемо да достигнемо жељене ефекте.

Физички развој са уласком у период касне адолесценције ваћина тинејџера иза себе оставља убрзани пубертетски телесни раст. Убрзан физички раст код дечака свој пик достиже током раних и средњих тинејџерских година. Код њих раст започне одвија се брзим темпом и траје дуже, физички раст са углавном завршава од 16,5 година.

Максимална брзина се развија до 16-18 и 19. године, а критична фаза је између 11. и 15. године. До 12. године она се повећава на рачун брзине покрета, а у узрасту 12-14. година на рачун раста тела, експлозивне снаге и повећања снаге мишића. Узрст од 16-18 година максимална брзина се повећава углавном захваљујући експлозивној снази.

Гипкост, најпогоднији период развоја активне гипкости, према досадашњем истраживању је између 8 и 12-13 година. Као и сензитивна фаза у оквиру овог периода између 12. и 16. године је такође погодан за развој, А критична фаза између 12.-16. године

Координационе способности, обухватају спремност, окретност, равнотежу и прецизност, способности које у великој мери зависе од ЦНС-а. Сензитиван период је између 7. и 12. године старости. Код неких аутора влада мишљење да се јавља и други сензитивни период после 15.године.

Снага, или правилније сила је способност савладавања отпора или супростављање оптерећењу помоћу мишићних напрузања. Сензитиван период развоја експозивне снаге и издржљивости у снази почиње око 8.године живота. На основу резултата истраживања као критичне фазе у раздобљу од 7-17 године треба издвојити узраст 8-9, 10-11, 13-14 а наручито 14-15 година.

Изддржљивост, развој издржљивости почиње врло рано већ у предшколском узрасту. Неки аутори имају различита мишљења који је то „осетљив“ период развоја. Неки тврде да је 8-9 година, 10-11, 12-13 и 14-15 година.

У овој фази развоја, као и у **периоду ране адолесценције**, тинејдери могу имати психичке и теласне проблеме (осетљивост на спољни изглед, телесни дефект могу стварати комплексе мање вредности –лоши зуби, бубуљичаста кожа, гојазност...)

У узрасту од 16 година већина тинејдера (70%) је у стању да секвенционо и логички размишља на начин како то чини одрасла особа. Њихово мишљење је апстрактно, оперишу са неколико појмова у исто време и у стању су да унапред предвиде последице својих поступака.

Тинејдери узраста од 15 до 18 година континуирано повећавају своје **интелектуалне капацитета**. Сматра се да интелектуалне способности свој врхунац достижу управо у овом периоду тј између 16. и 17. година. Наручито се развија речник, вербалне способности, апстрактно мишљење и резовање.

Рад **ендокриних жлезда** најинтезивнији у раним годинама адолесценције, емоционалне промене свој врхунац достижу у средњим и каснијим адолесцентним годинама.

3. ПРЕДМЕТ И ЦИЉ РАДА

3.1. ПРЕДМЕТ РАДА

Предмет рада је теоријско разматрање и приказ припремног периода одбојкаша узраста 15 до 17 година.

3.2. ЦИЉ РАДА

Циљ рада је дати приказ припремног периода одбојкаша узраста 15 до 17 година, односно кадетске категорије.

4. МЕТОДЕ РАДА

Приликом израде завршног рада коришћен је дескриптивни метод. Основни извори информација били су расположива литература: књиге, уџбеници, часописи и сл., који се тичу те области. Поред расположиве литературе коришћена су и стечена знања са Факултета спорта и физичког васпитања, као и стечена играчка и тренерска знања и искуства.

5. ПРИПРЕМНИ ПЕРИОД ОДБОЈКАША УЗРАСТА 15 ДО 17 ГОДИНА

Припремни период било ког спорта па и одбојке се мора схватити као период у коме се стварају претпоставке, стварају основе, за успешно такмичење. Сам назив нам говори да је то период где се спортисти спремају за такмичарску сезону, тачније за успешан наступ у такмичарском периоду тако што стварају неопходне моторичке, функционалне, техничко – тактичке, психолошке и друге услове за успешан наступ. У многим спортским гранама је припремни период период који најдуже траје. У току овог периода потребно је обезбедити све предуслове за стварање спортске форме и његово довођење до оптималног нивоа.

Како би спортиста дошао до врхунских резултата, максималног напрезања организма мора поседовати висок ниво опште и специфичне припремљености. Физичку припрему делимо на општу и специфичну. Под општом физичком припремом, подразумева се стварање основе за специфичну физичку припрему. То значи свестан развој снаге, издржљивости, брзине, координације итд, што уопштено значи развој целокупне моторике одбојкаша. Средства опште физичке припреме треба да подстичу процесе опоравка организма, после интензивног рада на усавршавању специфичних способности. У средства опште физичке припреме би могли уврстити следеће:

1. трчања,
2. скокове,
3. бацања, тј природни облици кретања

Поред овога треба додати и рад са оптерећењем, где ће се радити вежбе за максималну снагу, као базу за предстојеће напоре који очекују одбојкаше.

У одбојци су заступљени сви облици природног кретања, наравно у специфичним формама. Дакле постоје скокови, који су практично основа тог спорта (смеч, блок, сервис, дизање) затим трчање (наравно у оквиру терена-кратки споринтеви, кретања у ставу...) и ударци по лопти, што би се могло изједначити са бацањима. Из ове анализе, може се закључити, шта је то, што је потребно за специфичну физичку припрему одбојкаша. То је пре

свега специјалан рад са теретом, затим плиометрија за каудални део тела, кретке спринтеве у свим правцима и плиометрија за кранијални део тела (рад са медицинкама.) Сигурно да се овакавим начином рада, у сваком случају добија одлична база за надигравање, али је у одбојци јако тешко одредити меру, односно број серија, број понављања...

Одбојка се развила из своје праксе и ту праксу треба подизати на виши ниво. Долазећи из праксе и враћајући се у њу, без било какве надоградње, остаје се на истом нивоу или чак назадају у односу на оне, који осавремењују игру и приступ тренингу. Из тог разлога, потребно је увести трећу врсту физичке припреме, која би се могла називати ситуациона физичка припрема, а која значи кондицирање у условима игре и која у сваком случају омогућује припремљеност екипе за врхунске резултате.

Када се жели направити план рада на физичкој припреми, онда, пре свега, мора да се пође од тога, за коју се активност припремају спортисти. С обзиром да припрема иде у правцу успешног одигравања утакмице, онда је потребно направити анализу оног шта на тој утакмици играч треба да уради (анализа такмичарске активности), да би се видело, која је то количина рада и из чега се тај рад састоји. Предходно је већ наглашено шта представља тај рад: скокови, трчања, кретања, ударци.... Циљ је у сваком случају да се екипа спреми за што ефикасније извођење свих елемената одбојкашке игре током целе утакмице.

Генерално на повећање ефикасности испољавања елемента одбојкашке игре (Нешић, 2006), утиче 5 фактора:

1. Правилност извођења покрета (техника). Покрети који се врше у току игре морају бити добро и правилно научени и увежбани. То представља први степен у повећању ефикасности.
2. Енергетске способности. Пошто је за било коју врсту рада потребна енергија, неопходно је у смислу даљег повећања ефикасности и њеног одржавања на потребном нивоу, до максимума развити могућност организма на њено стварање. То се подједнако односи, како на аеробно, тако и на аеробно стварање енергије. И на утакмицама и на тренингу, ови механизми су максимално оптерећени. Преко аеробног механизма врше се углавном, снадбевање организма енергијом за његове потребе. То је његов основни енергетски извор.

Принцип је тај, да увек мора постојати равнотежа између створене енергије за рад и потрошног кисеоника који је унет у организам. Што значи да ако се поремети та равнотежа нпр. појачаним радом аеробног механизма, стварање енергије, ако се ради још јаче, онда у периоду по завршетку тог рада та равнотежа мора поново да се успостави кроз механизма „отплаћивање кисеоничког дуга.“ То је примарна функција кардиоваскуларног и респираторног система.

3. Контарктилна својства мишића. Покрет, који одбојкаш изводи у току утакмице, никад неће бити довољно ефикасан, ако у њему не буде испуњена одговарајућа мишићна сила. Због тога је потребно радити на развоју силе, како свих мишићних група тако и на сили ових мишића, који су највише ангажован, што значо на специфичној физичкој припреми.

4. Зглобна покретљивост. Ако ова способност није задовољавајућа, онда су покрети у тим зглобовима доста отежани. Мишићи морају додатно да се напрежу, јер поред тога што генеришу силу за извођење самог покрета, они су принуђени да савладају отпор тетива и лигамената, који су у саставу тих зглобова, што у казује додатни утрошак енергије, а то опет утиче на ефикасност. Поред тога ту постоји и већа могућност повређивања.

5. Тактика. Успешност наступа на утакмицама веома много зависи од тактичких варијанти, које је тренер изабрао. Основни циљ, којем би требало том приликом тежити, је да се обезбеди одговарајући ниво ефикасности током целе утакмице. За то је потребна добра процена физичких могућности, како наше, тако и противничке екипе. Као што је већ речено, када се прави план припрема екипе, сваки тренер би требало да пође од тога, шта његови играчи треба да ураде на утакмици. Потребно је израчунати количину рада. То се ради на следећи начин: одбојкашка игра се састоји од испољавања 6 елемената игре (сервис, пријем, дизање, смеч, блок, одбрана). Затим играчи се у току игре крећу различитим интензитетом и изводе различите покрете. Све је то потребно што потпуније забележити и на крају сабрати.

Када се на такав начин изврши “снимање” утакмице, онда се може добити доста добар увид у то, за шта нашу екипу треба спремити (како у техничко – тактичком, психолошком и теоријском, тако и у смислу физичке припреме). Након овога потребно је направити анализу и још неких елементима:

- колико је укупно трајање утакмице (пасивно и активно време)
- колико је трајање сваког сета (пасивно и активно време)
- колико је укупно елемената технике изведено у току утакмице и са којом ефикасношћу.

Прати се екипа и целини и сваки играч посебно

- колико је и са којом ефикасношћу је изведено појединих елемената технике у току утакмице и у појединим сетовима
- према трајању и интензитету игре у појединим деловима игре, врши се процена у смислу енергетског покривања рада (однос аеробног и анаеробног рада)
- друге анализе по потреби

Овакав приступ омогућава да се дође до прецизних података за планирање „ударних“ тренинга, за планирање одговарајућих тактика, као и за уочавање неких недостатака у физичкој припремљености.

Када се говори о физичкој припреми, потребно је водити рачуна на још једном, веома важном елементу тренажног процеса. То је опоравак после великих оптерећења, посебно после „ударних“ тренинга. Оптеречење је мера опоравка, али је и опоравак мера оптерећења (Нешић, 1998).

Што се структуре моторичких способности тиче. Већина аутора говори да су то: снага, брзина, издржљивост, координација, флексибилност. Свака од ових способности има своје варијанте, али оно што је свакако интересантније, за тренера, је периодизација, односно рад на физичкој припреми тј. развоју тих моторичких способности, у току годишњег циклуса.

Одбојкашка пракса указује на то да у току једног макроциклуса постоје 3 основна периода: припремни период (траје у просеку од 2-3 месеца), такмичарски период (око 7 месеци), прелазни период (око 2 месеца).

Сваки од ових периода у себи садржи одређене етапе (Нешић, 1998):

- Припремни период – подизање нивоа припремљености и достизања високог нивоа ефикасности испољавања технике и тактике

1) Општа физичка припрема, тренинг најчешће садржи:

- Трчање (континуирано, интервално, кросеви...)
- Теретана (издржљивост у снази – кружни-станични рад, рад по мишићним групама...)
- Бацање (рад са медицинкама...)
- Акробатика

2) Специфична физичка припрема, тренинг најчешће садржи:

- Примењено трчање, кретање – деонице, убрзања...
- Теретана (специфичан рад- максимална, експлозивна, брзинска снага)
- Плиометрија за ноге- скокови, прескоци, дубински скокови...
- Плиометрија за руке, бацања (рад са медицинкама)
- Примењена акробатика

3) Ситуациона физичка припрема кроз игру. Овде треба испоштовати све елементе такмичарске активности одбојкаша (време трајања, број скокова, количина кретања, број изведених елемената технике...).

Другим речима, да би ове наведене способности, које су важне за успешну такмичарску активности, могле увежбати, потребно је да на адекватан начин и на потребном нивоу организовати и спровести тренажни рад. Само ако се то успешно осмисли, спорведе и реализује на тренинзима, моћи ће да се актививно утиче на процес формирања моторних навика, а такође ће се утицати на њухову стабилитету у условима који владају у реалним такмичарским условима (Vittaselo, 1990). Свакако да је интересантно сазнати, која је од пет врста припреме

(техничка, физичка, психолошка, тактичка и теоријска), пресудна у ефикасности, односно колико која утиче на крајњи резултат.

Такмичарска активност представља основу за моделирање савременог тренинга. Овакав приступ спортском тренингу налаже тренеру обавезно да, при моделирању тренинга, већину активности играча на тренингу што више приближи актиностима које играчи имају на утакмици.

Према томе, први корак у стварању оваквог модела за управљање тренажним процесима треба да буде утврђивање карактеристика саме такмичарске активности (техничко-тактички елементи) и типологија напора којима се играч излаже током утакмице (Нешић, 1998.) Тек на основу познавања ових параметра тренер може да приступи планирању и програмирању тренажних средстава, метода и оптерећење на рационалан начин. Познавање општих законитости физиолошке адаптације организма на напор и познавање адаптабилних способности сваког спортисте тренер примењује одговарајући обим рада, интензитет рада, усмереност напора, дужину трајања и карактер одмора и сл. На тај начин, према потреби он може спортску екипу да доведе до „шпица“ форме време када је то најважније и да је „држи“ онолико дуго, колико то редослед најважнијих утакмица сезоне захтева. Са порастом квалитета игре, као узрочно-последична веза, јавља се промена у приступу тренингу. То значи да би у центру пажње требало да буде онај коме је вежба и вежбање намењено, односно његове манифестне и латентне способности.

Одбојка се развила из своје праксе и ту праксу треба подизати на виши ниво. „Долазећи из праксе и враћајући се у њу, без било какве надоградње, остаје се на истом нивоу или се чак назадјују у односу на оне који осавременују игру и приступ тренингу“ (Томић, 1989). Није важно колико се тренира, већ шта и како се тренира.

Анализа такмичарске активности у спортским играма се врши помоћу посматрања видео снимка утакмице. Најчешће се у припремном периоду снима одређен број припремних утакмицаи за сваког члана екипе се утврди:

1. Број техничко-тактичких елемента ,које користи на утакмици,
2. Колико пута се одређени техничко-тактички елемент у току утакмице употреби,
3. Успешност извођења коришћених техничко-тактичких елемента у процентима,
4. Обим и интензитет кретања (ту се убрајају и скокови) (Допсај, 1994).

Нешић (2006) сматра да структуру одбојкашке игре чине атлетске дисциплине (трчање, скокови и бацања), односно природни облици кретања усклађени са правилима игре. Он каже да би ово размишљање требало да буде „звезда водиља“ у планирању тренажних процеса.

Основни задатак познавања такмичарске активности одбојкаша је да се дају одговори ШТА, КАКО, КОЛИКО, да бу се ефикасност играча поделило на што више нивоа, а ради остварења победе на утакмици.

У одбојкашкој игри преовлађују нестереотипни покрети и ситуације (Нешић, 1998). Приликом разраде методологије тренинга, потребно је, пре свега, дефинисати топологију напора којима се одбојкаши излажу за време утакмице. На основу параметра који се том приликом добију уз поштовање специфичних законитости одбојкашког тренинга, конструишу се одговарајући модели тренинга. При дефинисању топологије напора тренинга, треба да се узме у обзир следећи фактори:

- Време трајања утакмице (оквирно)
- Активност одбојкаша – трајање акције и пауза у игри,
- Квантитативна структура кретања одбојкаша
- Техничко-тактичка структура активности одбојкаша и
- Структура енергетских процеса у организму одбојкаша за време игре.

5.1. ПРИПРЕМНИ ПЕРИОД ОК „СПАС“

Илустрација представљених принципа припреме младих одбојкаша биће дата кроз пример припремног периода мушке екипе ОК „Спас“ из Београда. Почетак припрема заказан је за понедељак 2.8.2021. у 18ч на отвореним теренима спортског центра Шумице. Окупљању је присуствовало 12 од 15 играча. На састанку је договорено да се практикује 2 тренинга дневно током августа месеца у припремном периоду (од септембра 5 тренинга недељано) уз два дана обавезног одмора – недеља и понедељак. Одлазак на базичан део припрема предвиђен је 16.8.2021 у трајању од 7 дана, место Голубац. Почетак првенства заказан је за средину октобра. Јутарњи тренинзи заказани су за 8ч а поподневни од 18:30ч (осим првог тренажног дана уводно-припремног микроциклуса припремног периода). Временска разлика између 2 тренинга, у оквиру једног тренажног дана, требало би да буде најмање 6 сати (ради адекватног опоравка централног нервног система). Играчима су предочени оперативни и стратегијски циљеви предстојеће сезоне, како индивидуални тако и тимски, и тиме је састанак закључен. Након састанка, одржан је први тренинг у припремном периоду на отвореним теренима. Тренинг је био веома малих компоненти оптерећења (одбојкаши су, обично, веома жељни лопте у овом периоду). Обим тренинга је био 45 минута, а интензитет у зони аеробног рада (енергија се обезбеђује из аеробних извора – око 120 срчаних откуцаја у минути).

Припремни период је почео уводно-припремним микроциклом. Циља овог микроциклуса је адекватно припремити локомоторни апарат спортсте за предстојеће напоре – „увести“ спортсту у сезону (никако развој способности-већ постепено повећање). На почетку сезоне он обично траје 10-14 дана. Средином сезоне, овај микроциклус може да се планира на почетку нове тренажне фазе. У овом случају, овај тип микроциклуса може да траје краће (од 3 до 5 дана) и зависи од околности саме припреме. Треба приметити да постепено повећање нивоа оптерећења одговарају не само физиолошким захтевима (интензитет тренажних стимулса), већ такође и менталном оптерећењу. Уводно-припремни микроциклус, на примеру ОК „СПАС“ траје 12 дана. Садржи 10 тренажних дана, као и 15 тренинга у оквиру њих. Укупан обим рада, изражен у минутима, износи 22,5 сата.

У оквиру тренинга у поменутом уводно-припремном микроциклусу, интензитет не би требао да прелази 140 срчаних откуцаја у минути (оптимално од 18-23 откуцаја на 10 секунди). Пулс је један од објективних показатеља интензитета који је доступан тренеру и на основу њега се одређују зоне интензитета у којима се вежба. У уводно-припремном микроциклусу припремног периода, када је снага у питању, обично се спроводе вежбе где за оптерећење ангажујемо сопствену телесну тежину, без додатног спољашњег оптерећења, уз низак интензитет, као и обим вежбања. Постоји низ вежби како би решили овај циљ, а решавамо га обично у преподневним тренинзима. Неки тренери воле да спроводе кондиционе припреме у вечерњим сатима (припремни период) јер је ујутру пријатније, (спољашњи фактори- температура, нпр) у спортској сали, где де рашавају техничко-тактички задаци. Међутим ја сам се определио за прву варијанту, јер сам вођен идејом многих аутора, која гласи: „Закони биоритма предлажу да се техничко-тактички задаци спроводе у времену, током дана, када се заказују утакмице“.

Предочен је и кратак садржај тренинга у поменутом микроциклусу. Сви поподневни тренизи су били ниског интензитета, а по енергетици аеробног типа. Када је у питању главни део тренинга, карактерисали су га: интервални рад на техници, као и основни тактички задаци, разна тренажна средства типа координације, вежбе прецизности. Прецизност се у одбојци испољава на два начина:

1. Усмеравањем кретања играча у зависности од трајекторије кретања и смера лета лопте (ради одигравања исте),
2. Одигравање лопте подлактицама, смечирањем или прстима прецизно ка циљном објекту (Дизачу у зону 3, на пример што је најспецифичније средство)

Поподневни тренизи су обиловали атлетским вежбама малих компоненти оптерећења (ходање, трчање, разни поскоци, бацања, скип, цогинг итд), вежбама снаге са минималним оптерећењем (телесне масе) вежбама обликовања (уводно-припремни део) **(Табела 1)**.

Табела 1. Приказ плана треннга у уводно-припремном микроцикусу

Временски период	Понедељак	Уторак	Среда	Четвртак	Петак	Субота	Недеља
пре подне (физичка припрема)	/	вежбе обликовања, атлетске вежбе, трчање ниског интезитета	вежбе за трбух и леђа, склекови, интервално трчање ниског обима и инт.	једноставна акробатика, вежбе снаге ниског интезитета	координација ниског инте, вијача ниског инте (координација + скокови)	вежбе за трбух и леђа, склекови, поскоци у месту, интервално трчање	/
после подне (ТХ-ТК пт)	аеробни одбојкашки тренинг	аеробни одбојкашки тренинг	аеробни одбојкашки тренинг	аеробни одбојкашки тренинг	аеробни одбојкашки тренинг	аеробни одбојкашки тренинг	/

Припремни период, у случају кадета ОК „СПАС“ траје 42 дана (1 месец и 12 дана- 7 недеља). План за тренинг снаге изгледа овако: прва недеља , представља уводно-припремни микроциклс; у другој и трећој недељи се ради на развоју издржљивости у снази (општа припрема), после ове фазе прескаче се стриктно развој мишићне хипертрофије, већ се директно прелази на фазу развоја максималне снаге (усмерена припрема) - четврта и пета недеља, затим следи фаза конвертовање достигнуте снаге у брзинску снагу (специјалан припрема) – шеста и седма недеља. Треба да напоменем да у фазу специјалне припреме спада и експлозивна снага, али њу развијамо у првим деловима главног дела техничко-тактичког тренинга, ако и кроз уигравање тактичких варијанти (дакле, у спортској сали – не у теретани).

План за техничко-тактички тренинг: прва недеља – уводно-припремни микроциклус; друга и трећа недеља – општа физичка припрема или период фундаментадне припреме- постепено повећање обима и интензитета вежбања; четврта и пета недеља – развој аеробних способности (интервални метод, са лоптом уз то се развија и специфична координација- треба бити креативан у одабиру тренажних средстава); шеста и седма недеља – све специфичнија припрема уз задржавање релативно великог обима и интензитета вежбања (одржавање неколико припремних утакмица- обраћање пажње на постављање, не претерано захтевних задатака- уигравање одређених тактичких комбинација).

5.1.1. Фаза опште припреме

У опште припремној фази ради се на подизању нивоа опште физичке припреме, проширењу техничко-тактичких вештина, на исправљању грешака у већ усвојеним вештинама, на повећању теориских знања, на мотивисању спортисте за напоран тренинг итд...На физичкој припреми се ради одвојено од техничко-тактичке припреме. Многе вежбе се по свом карактеру и структури могу знатно разликовати од такмичарске вежбе. Упоредо се ради и на специфичној припреми, али је она у првом делу ове фазе у другом плану. Карактеристика ове фазе и целог припремног периода је да се постепено повећава специфичности тренинга. У почетним фазама оптерећење је мање и у њима обим доминира над интензитетом вежбе. Поред опште припремних и специфично припремних вежби у мањем обиму се примењује и такмичарске вежбе. Ова фаза је дужа за почетника, а краћа за врхунске спортисте.

5.1.2. Фаза специфичне припреме

Карактеристично за ову фазу је повећање специфичне припреме, мења се садржај обима, интензитета и структуре тренинга. Повећава се садржај специфично припремних и такмичарских вежби. Интензитет тренинга се повећава уз задржавање великих сумарних обима тренинга. Све више се усавршавају специфичне физичке и техничко тактичке способности. Припрема се оријентише на стицање такмичарске спремности. Повећавају се такмичарске вежбе, јер на крају овог периода спортисту треба довести у стање опште спортске форме. Што значи на висок ниво физичке, техничко-тактичке и психолошке тренираности и њихове

хармоничне повезаности. Повећава се број припремних утакмица у овом периоду. Специфично припремна фаза је дужа за врхунске спортисте, а краћа за почетнике.

У спортским играма каква је одбојка, припремни период се по критеријуми доминантних средста често дели на три фазе.

1. Фаза опште припреме
2. Фаза специфичне припреме и
3. Фаза интегралне припреме

Подела на три фазе је погодна због истицања основне усмерености тренинга и наглашавања доминантних средста. У првој фази доминирају општеприпремне вежбе, у другој специфичноприпремне вежбе а у трећој такмичарске вежбе. Припреме се одвијају по „принципу левка“ јер је са приближавањем такмичарског периода све специфичнија. (Владимир Ј. Копровица, 2013.).

5.1.3. Фаза интегралне припреме

Припрема спортиста по појединим сегментима може имати повољан ефекат само уколико се правилно обједине њихови делови. То се постиже интегралном припремом. Она је процес у коме се у тренингу и такмичењу обједињује, усклађује и реализује различита врста припреме.

Синтеза свих врста припрема у интегралну припрему, указује да је ова врста припреме, не само неопходна, већ и најважнија врста припреме за главно такмичење. Наравно, обједињавање је једино исправно ако је правремено и ако је предходним радом постигнут задовољавајући ниво физичке, техничко-тактичке, психолошке и теоријске припремљености. Основна средства интегралне припреме је такмичарска игра; игра 3-3, 4-4, 5-5, 6-6.

Значајну помоћну улогу има примена специфично-припремних средстава, које по својим карактеристикама у потпуности одговарају такмичарској вежби и представља њен део. У спортским играма, потребан је обиман тренажни рад аналитичког карактера за развој појединих способности.

6. ЗАКЉУЧАК

У овом дипломском раду описали смо припремни период кадетске екипе одбојкашког клуба „СПАС“, односно методе рада које смо користили током периода августа и септембра месеца 2021. године.

Пракса и теорија показују да је спортисту потребно посматрати као комплексну целину у којој су испреплетени билошки, психолошки и моторички елементи. Велику улогу у самој припреми како спортисте тако и целог тима има тренер. Он је тај који сем познавања струке мора константно да се унапређује и да своје знање преноси на тим.

Физичка припрема заузима веома важно место у спортском тренингу сваког спортисте. Систем припреме спортисте треба посматрати као заокружени процес формирања и усавршавања технике кретања спортиста, њихових физичких и психичких својства.

У одбојци доминира експозивна и брзинска снага, међутим не смеју се занемарити ни остале моторичке способности. Суштина одбојке се огледа у предвиђању, процени, концентрацији и компонентама одбојкашког надигравања –технике, тактике, кондиције, психолошка примена и стратегија.

Није важно КОЛИКО се тренира, већ КАКО и ШТА се тренира!

7. ЛИТЕРАТУРА

1. Бомпа, Т. (2001): Периодизација: теорија и методика тренинга, Свијетлост, Сарајево;
2. Бачанац, Љ., Петровић, Н., Манојловић, Н. (2011): Психолошке особине тренирања младих спортиста, Београд;
3. Жељасков, Ц. (2004): Кондициони тренинг врхунских спортиста, Спортска академија. Београд;
4. Копривица, В. (2002): Основе спортског тренинга, Београд;
5. Костић, Р., Стојановић, Т., Нешић, Г. (2005): Одбојка, Факултет физичког васпитања и спорта, Универзитет у Бањалуци;
6. Копривица, В. (2013): Теорија спортског тренинга, први део, Београд;
7. Нешић, Г. (2002): Основи антропомоторике, Спортска академија, Београд;
8. Нешић, Г. (2002): Физичка припрема одбојкаша, Спортска пракса 1, Београд;
9. Стефановић, Ђ., Јаковљевић, С. (2004): Технологија спортског тренинга, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд;
10. Томић, Ж. (2003): Развој снаге спортиста, Прво самостално ауторско издање, Београд;
11. Тудор, О., Бомпа, Т (2005): Цјелокупан тренинг за младе побједнике, Загреб.