

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА



**СПЕЦИЈАЛНО ПОЕНТИРАЊЕ У ОДБОЈКАШКОМ
ТРЕНИНГУ**
(ЗАВРШНИ РАД)

Кандидат:
Неда Капетановић

Ментор:
Доц. др Никола Мајсторовић

Београд, 2022.

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА



**СПЕЦИЈАЛНО ПОЕНТИРАЊЕ У ОДБОЈКАШКОМ
ТРЕНИНГУ**

(ЗАВРШНИ РАД)

Кандидат:

Неда Капетановић

Ментор:

Доц. др Никола Мајсторовић

Чланови комисије:

Доц. др Лазар Томић

Доц. др Милан Петронијевић

Београд, 2022.

САЖЕТАК:

У спорту као што је одбојка, такмичарска успешност и ефикасност игре у великој мери зависе од физичке припреме (Нешић, 2000). С тога, физичка припрема као таква мора бити добро организована и испланирана. Њен главни циљ треба да буде у правцу напредовања и побољшања игре. Поред тога она мора бити усклађена и са осталим врстама припреме (техничком, тактичком, психолошком, интегралном). Главно средство било које врсте припреме је *спортски тренинг*. Проблематика овог рада се управо бави једним делом спортског тренинга, конкретније *одбојкашким тренингом*.

У одбојкашком тренингу се тренира *одбојкашка игра*, што подразумева *велики број понављања одређених ситуација у игри* и коришћење у највећој мери интервалних, понављајућих, серијских и *ситуационих врста тренинга* (Нешић 2001). Још конкретније, *проблем завршног рада је ситуационо вежбање одбојкаша*, а *предмет рада је специјално поентирање у одбојкашком тренингу*.

Рад има за циљ да прикаже више примера специјалног поентирања у одбојкашком тренингу (односно презент ситуационог тренинга) које ће утицати на побољшање играчких способности. Поред овога у раду се може прочитати још у каквом су односу *скаутинг* (под овим подразумевамо скаутинг на утакмици као и скаутинг на тренингу) и специјално поентирање (ситуациони тренинг) и да ли он има утицај на играчке способности, а сам ти и на крајњи резултат у одбојкашкој игри.

Кључне речи: Спортски тренинг, одбојкашки тренинг, ситуациона врста тренинга, специјално поентирање, играчке способности, скаутинг.

САДРЖАЈ

1. УВОДНО РАЗМАТРАЊЕ	3
2. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА	6
2.1. Дефиниција основних појмова	6
2.1.1. Методе тренинга	6
2.1.2. Ситуациони тренинг	8
2.1.3. Елементи одбојкашке технике и играчке позиције	9
2.1.4. Поентирање у одбојкашкој игри	12
2.1.5. Значај скаутинга за специјално поентирање у ситуационом тренингу	14
3. ПРЕДМЕТ, ЦИЉ И ЗАДАЦИ РАДА	17
3.1. Предмет рада	17
3.2. Циљ рада	17
3.3. Задаци рада	17
4. МЕТОД РАДА	18
5. ПРИМЕРИ СПЕЦИЈАЛНОГ ПОЕНТИРАЊА У ОДБОЈКАШКОМ ТРЕНИНГУ	19
5.1. Сервис	21
5.2. Одигравање лопре подлактицама („чекић“, пријем сервиса и одбрана поља)	24
5.3. Одигравање лопте прстима („дизање“ лопте за напад)	28
5.4. Смеч (напад)	30
5.5. Блок	32
5.6. Игра 6 на 6	34
6. ЗАКЉУЧАК	36
7. ЛИТЕРАТУРА	37

1. УВОДНО РАЗМАТРАЊЕ

Још од античких времена било је познато да се контакт са лоптом остаривао тако што се она одбијала рукама. Поред тих покрета користило се хватање и додавање као основно средство кретања лопте кроз време и простор. Сматра се да готово све спортске игре вуку корене управо из тог времена, само одређеним развојем, надградњом, изменама и увођењем правила оне су добијале своје оквире и коначне форме.

За одбојку се сматра да је из групе *млађих спортских игара*. Настала је у Америци крајем 19. века, тачније зиме *1895. године* када је *Вилијам Морган* разматрао како да организује кондициони тренинг за играче бејзбола, рагбија и кошарке у овом периоду године. Он је у гимнастичкој дворани разапео мрежу за тенис, а задатак играча, којих је било 7 по екипи, је био да пребацују кошаркашку лопту преко мреже док она не падне на тло. Овој игри прво име било је *Минтонет*, да би се већ наредне године игра преименовало у енгл. *Volleyball-летећа лопта*. За разлику од имена, које је остало и до данас актуелно, одбојкашка игра је пролазила кроз велике реформе и измене. Мењале су се димензије терена, величина и материјал лопте, број играча, висина мреже, али и захтеви саме игре.

Са почетка идеја одбојке је била да се креира игра коју би могли играти готово сви, без обзира на полне карактеристике, физичке предиспозиције и узрастно доба. Представљала је комбинацију тениса (мрежа), кошарке (лопта) и рукомета (играла се рукама). Након њене прве демонстрације која је била на конференцији директора физичког васпитања у САД (Спрингфилд), одбојка доживљава прихваћеност и експанзију. Прво у државама САД-а, касније Канаде, Кине, Индије, да би дошла и до Европе па и читавог света (Јанковић и Марелић, 1995). Нека од првих правила су била:

- Терен је био од два квадратна поља димензија 25 стопа (7,6 метара) x 25 стопа, удаљена од мреже 4 стопе (1,2 метра).
- Мрежа је била висока 6 стопа и 6 инча (1,9 метара) мерено од подлоге до горње ивице, широка 2 стопе (0,6 метара), дугачка 27 стопа (8,2 метра) и постављена на стубове
- Лопта је била кожна, обима 63-68 центиметара и тешка 255-340 грама
- Игра се састојала од 9 *ининга* (слично данашњим сетовима)

- Сервис се изводио тако што је играч једном ногом газио линију поља, лопту је морао ударити руком и на сервис је имао право два пута
- Игра је трајала док једна екипа не освоји 21 поен. Он се могао остварити само ако је екипа сервисирала. Уколико би страна која је имала сервис погрешила, сервис би био додељен супротној екипи, али не и поен.

Почетком 20. века правила крећу убрзано да се мењају јер захтеви игре постају све већи. Игра се ограничава на 6 играча у сваком пољу, уводи се правило три додира, поље добија средњу линију и настају играчи прве и друге линије, мрежа се подиже на виси од 2,3 метра, утакмица се игра у сетовима од по 25 поена, додељују се играчке позиције и др. Константним усавршавањем одбојкашке игре и тенденцији да овај спорт напредује правила се и у данашњој одбојци коригују и прилагођавају.

Савремена одбојка је врло популарна, динамична и атрактивна игра. Кресе је брзе и неочекиване промене које гледаоцима и играчима пружају осећај узбуђења. Распрострањена је међу рекреативцима и професионалцима, готово свим узрасним такмичарским категоријама и оба пола (Јанковић и Марелић, 2003). Као активност присутна је у два облика и то на тврдој подлози у спортским дворанама, и као одбојка на песку. Због своје посебности, одбојка данас заузима значајно место међу љубитељима спорта. Све ово говори у корист томе да се пред данашње одбојкаше/це стављају велики захтеви.

У савременој одбојци све више увиђамо да је крилатица “добар! бољи! најбољи!”, неизоставна. Од одбојкаша се све више и више тражи, односно траже се врхунски резултати. Да би одбојкаши дошли до тог стадијума, да пружају максималне резултате, морају проћи кроз одређене трансформационе процесе. Кроз њих се мења доста тога, почев од извођења одређених елемената технике, до промена у понашању (Нешић, 1990).

У моторичком смислу, одбојкашку игру карактеришу вишеструки кратки периоди високо-интензивних експлозивних кретњи у комбинацији са међупериодима одмора (током којих се одбојкаш/ца у вишој или мањој мери опоравља). По овим параметрима она припада групи високо интензивних интермитентних спортских игара, енгл. НИЕ - *High Intensity Intermittent Exercise*. То значи да захтева висок ниво специфичних моторичких способности као што су брзина, координација, прецизност, равнотежа, брзина реаговања у датом моменту, агилност и др. Поред тога одбојка је *тимска игра* и као таква зависи од техничке и тактичке

уиграности сваког појединца, али и од колективног духа играча и њиховог заједничког залагања на тренингу и утакмици. Од играча се тражи тренутна сналажљивост, сабраност, брзо реаговање у разноврсним ситуацијама, разумевање, препокривање и кориговање на терену као и добро познавање одбојкашке игре и њених правила. Интегрисање свега претходно наведеног остварује се управо на *спортском (одбојкашком) тренингу*.

Под термином *спортски тренинг* се подразумева *специфичан трансформациони процесу коме се високи спортски резултати постижу специфичним средствима, методама и оптерећењем кроз одређено време. Тренинг је посебан начин вежбања, спортско-педагошки процес, односно образовање, васпитање и усавршавање свих способности, вештина, знања и начина понашања, која су потребна екипи и појединцу да би се на утакмици постигли жељени резултати* (Нешић, 2016).

Једна од најзначајних и најприменљивијих метода одбојкашког тренинга је управо *ситуациони метод тренинга*. Овај метод се бави главним проблемом одбојкашке игре, а то је *остварење крајњег резултата, тј поентирање*. Због тога се у ситуационом тренингу примањује такозвано *специјално поентирање* како би се сам тренинг приближио утакмици и ситуацијама на њој, и на тај начин помогло играчима да сваку лопту претворе у поен (Костић и Калајдић, 1995). Поред тога, константним увежбавањем одбојкашке игре утиче се на усавршавање играчких способности, али и на побољшање извођења елемената одбојкашке технике. Кроз конкретне примере специјалног поентирања у ситуационом тренингу овај рад би требало да допринесе бољем схватању како ова врста тренажног процеса утиче на подизање нивоа играчке ефикасности.

2. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА

2.1. Дефиниција основних појмова

2.1.1. Методе тренинга

*Методологија је наука о свеукупности облика и начина истраживања помоћу којих се долази до објективног и систематичног научног сазнања (Бјелица, 2010). У основи се налази корен речи метод који потиче од грчке речи *methodos* и у преведеном смислу означава пут тј. начин долажења до неког сазнања; такође означава истраживање или испитивање које има за циљ долажење до неког успеха, мишљења или истине. У још ужем смислу метод се односи на мисаони или практични поступак који омогућава да се дође до сазнања о предмету истраживања.*

Бјелица (2010) издваја: Техничке методе истраживања које се заснивају на експерименту и евалуацији података, добијеним тачним мерењем. Логичке методе које карактерише их обрада података, на основу којих се изводе релевантни закључци, а на бази њих се даље граде теорије и системи. У спортској методологији су укључене специфичне техничке и логичке операције применљиве само за типичне појаве у подручју спортског тренинга.

Најчешће истраживачке методе у спортском тренингу су:

- *Аналитичка метода (њима се утврђују актуелне силе и узроци)*
- *Синтетичка метода (утврђује кретања и последице)*
- *Статистичка*

Под термином *метод тренинга* најчешће се подразумева начин тренирања тј. начин примене одређених средстава и дозирање оптерећења. С обзиром да не постоји универзални критеријум за класификацију метода тренинга, у литератури наилазимо на велики број подела и њихових дефиниција.

Копривица (1998), каже да *метод тренинга означава прецизно дефинисане поступке, облике, форме и начине рада који су усмерени на развој способности и усавршавање спортиста. Међутим, да би се одредио сам метод рада и почело са трансформацијом*

неопходно је дефинисати циљ. Циљ даље одређује основни критеријум за одабир метода рада чија главна ставка мора да буде квалитетан програм који изискује манипулисање најмање четири променљиве које дефинишу оптерећење: обим рада, интензитет рада, учесталост рада и пауза. На основу дугогодишње праксе, (Копривица, 1998) даје три критеријумске поделе метода тренинга.

1. Критеријум је *начин обучавања*, а на основу тога постоје такозване *методе обучавања* (назив каже, имају за циљ да обучавају спортисту)
 - Аналитички метод
 - Синтетички метод
 - Комплексни метод
2. Критеријум је *начин информисања*, а на основу тога постоје *методе информисања* (имају за циљ да информишу спортисту на одређени начин)
 - Вербални метод
 - Демонстративни метод
 - Метод посматрања
3. Критеријум је *оптерећење*, а на основу тога постоје *методе оптерећења* (циљ им је да или развију или да одржавају способности спортисте)
 - Интервални метод
 - Континуирани метод

Овој подели би се могао додати још и *ситуациони метод тренинга* као посебан и веома специфичан метод који зависи од гране спорта, односно од спортске игре. Циљ те методе је да се услови тренинга максимално приближе одговарајућој такмичарској активности при чему је потребно обухватити не само садржај и карактеристике спортске борбе, већ и одређене услове, као што су: простор у коме се одржава спортска игра, клима, време, притисак публике, суђење и др.

2.1.2. Ситуациони тренинг

Као засебна и врло применљива метода међу спортским играма издваја се ситуациона метода тренинга. Уско везана за само такмичење и његове карактеристике, све већу примену налази у предприпремном, али и такмичарском периоду сезоне. Са вишеструком улогом какву има, овај метод је неизоставан када је у питању одбојкашка игра и тренинг. Моделовање ове врста тренинга зависи од великог броја фактора, а планирање и програмирање је само једна од обавеза тренера, без које је немогуће организовати рад и остварити циљеве (победу) у овој спортској грани.

Врхунски спортски резултат је врх до кога се тешко долази и до којег мало ко дође. Путеви до њега су мало коме знани, мада онима који их нису пробали делују лако досежним. Нису то путеви само искуствени, нити само научни, нити је спортски резултат само случај. Искуство кориговано теоријом и науком, наука и теорија кориговани искуством и спортска срећа, можда су путеви ка врху. (Нешић, 2001)

Главна улога и најчешћа примена ситуационог тренинга је у циљу припреме за такмичење. То подразумева да се спортиста или екипа излаже одређеним вежбама и условима игре како би адекватно реаговао/ла у различитим ситуацијама које се могу догодити на такмичењу. Такође, како можемо користити познате и уобичајене ситуације у игри, тако можемо и требало би да вежбамо и оне које се ретко догађају (Нешић, 1998). Поред тога, смањујемо фактор „изненађења“ или такозване „непредвиђене ситуације“ током утакмице. Знајући да надигравања у одбојци доносе различите стресове у себи, потребно их је, колико год је то могуће, смањити пре такмичарске сезоне. Ти стресови могу бити: пораз, публика, другачији услови, присуство гледалаца, судијске одлуке, сопствене одлуке, струја у нашем тиму и др. Све ове стресове и њихову контролу могуће је вежбати и исправљати управо ситуационим или модел-тренингом. Ситуациони тренинг се користи као допуна и надградња читавог тренажног процеса и то највише у припремној фази, или у такмичарском периоду за карактеристичног противника односно за неко специфично такмичење (Томић, 1998).

Међутим, није једина примена ситуационог тренинга у припреми за такмичење, постоје и друге, али не и мање важне улоге ове врсте тренинга.

Следећа улога огледа се у намери да се кроз велики број понављања конкретних вежби додатно увежбавају и побољшавају већ научени елементи одбојкашке игре, а самим тим

напредују играчке способности (Томић и Шоше, 1983). Управо са овом намером, специфични и тачно дефинисани задаци који се обрађују током ситуационог тренинга доприносе остварењу овог циља. Такође, *специјално поентирање* је једно од адекватних решења за ову улогу. „Поен“ који служи као главни мотив, користи се да би се на одређени елемент или ситуацију ставио акценат. На тај начин се фокус и концентрација усмеравају у одређеном правцу, што значи да играчи више размишљају о њима и боље их изводе. На тај начин избегавамо појаву шаблона и монотоности тренинга, а са друге стране доприносимо осећају сигурности и самопоуздања спортиста које долази са понављањем и увежбавањем. Поред тога, *специјално поентирање* у оквиру ситуационог тренинга утиче и на вољни, емоционални аспект личности и екипе. Главни доказ успешности је „поен“, што имплицира да што више имам поена више сам успешан. Самим тим „поентирање“ доприноси узбуђењу и мотивацији што има позитиван утицај на играчке способности и ефикасности прво на тренингу, а сутра у утакмици. Играч који је мотивисан, а поред тога је емотивно стабилан и сигуран је играч који је способан да оствари оно што се од њега очекује.

Треба бити обазрив када је у питању примена специјалног поентирања у ситуационом тренингу. Велики број понављања вежби или акција који је карактеристичан за овај метом може довести до кондиционирања или адаптација организма чиме он губи суштину. Овај проблем се решава тако што учимо играче да не вежбају саму вежбу, већ одбојкашку игру. Екипи је потребно детаљно објаснити која је суштина задатка који је пред њима и шта она има за циљ. Неопходно је да специјално поентирање буде у складу са могућностима екипе и модификовано од стране тренера као и да се поштују постулати тренинга.

2.1.3. Елементи одбојкашке технике и играчке позиције

Независно од играчке позиције, категорије такмичења и индивидуалних способности сваки играч мора познавати одбојкашку технику и њене елементе. Техника је база одбојкашке игре, а са друге стране никада није толико савршена да се на њој не може даље радити или усавршавати неки детаљ. На њу се надограђују сви остали сегменти игре. Сматра се да је ниво овладаности одбојкашким техником пропорционалан ефикасношћу у одбојкашкој игри (уколико подразумевамо да се играч добро сналази у условима такмичења).

Техника није ништа друго, него перцептивно-моторичко испољавање низа покрета и кретања, прилагођених околностима у којима се испољавају. (Нешић, 2002)

Основн елементи одбојкашке технике су:

1. *Одигравање лопте прстима- „дизање“*
2. *Одигравање лопте подлактицама- „чекић“*
3. *Сервис*
4. *Смеч*
5. *Блок*

Одигравање лопте прстима је технички елемент вршног одбијања лопте јагодицама прстију у различитом смеру. Лопта се може одбијати изнад, испред или иза главе. Највећу примену овај елемент налази у такозваном „дизању“, а то је заправо добро позиционирање лопте играчу за напад. Од играчких позиција, овај елемент највише користи дизач. Међутим, одбијање лопте прстима може се користити и у пријему лопте, нападу као и у одбрани поља, а поред дизача апсолутно и све друге играчке позиције могу користити овај елемент технике. У врхунској одбојци одигравање лопте прстима је могуће извести једном руком.

Одигравање лопте подлактицама или другачије „чекић“ је елемент који се изводи са паралелно постављеним подлактицама чији се унутрашњи делови додирују и усмерени су према напред. Лопта се такође, као и код прстију, може одбијати у различитим правцима. Играчи специјализовани за ову врсту технике су либеро и примачи сервиса. Користи се код пријема сервиса, напада или одбране поља. Поред либера и остале играчке позиције примењују овај технички елемент у различитим ситуацијама одбојкашке игре.

Сервис је елемент технике са којим започиње сваки меч, сет и поен. Изводи се једном руком, а има за циљ да упадне у противничко поље и поремети климу унутар супарничке екипе. Може се изводити одоздо-доњи сервис (примена само у млађим категоријама), одозгорњи сервис и сервис у скоку као најатрактивнији у савременој игри. На сервис имају право све играчке позиције сем либера.

Смеч у литератури се помиње још и као „пуцање“ или напад, је елемент технике којим се најчешће остварује поен у игри. Изводи се једном руком у фази скока и то у највишој могућој тачки. Смеч се увек упућује противнику, великом брзином и што је могуће стрмије како би се остарио директан поен или у што већој мери пореметио ривал. Изводе га средњи блокери, коректор и примачи сервиса, а по потреби и друге играчке позиције.

Блок као елеменат припада онима који се користе у фази одбране од противника. Има за циљ да заустави или омете супарника у намери да освоји поен. Представља суножни скок са испруженим рукама и раширеним шакама. Може га изводити само један играч, али у пракси су врло чести и двојни као и тројни блокови. Блок најчешће изводи средњи блокер и остале позиције које се налазе на мрежи, јер се не сме блокирати из друге линије.

Основне играчке позиције у одбојци су:

1. *Дизач лопте - техничар*
2. *Примач сервиса (један у првој и један у другој линији)*
3. *Коректор*
4. *Средњи блокер*
5. *Либеро*

Дизач лопте или другачије *техничар* је позиција чији је главни задатак добро позиционирање лопте играчу који ће извести напад. Под тим се подразумева довољна висина, лук и путања лопте. Сматра се да је ова играчка позиција организатор игре и зато ове играче карактеришу добре конгнитивне способности. Дизач учествује и у осталим сегментима игре као што су одбрана поља, блокирање и сервис.

Примач сервиса, већ у самом називу видимо да је главна карактеристика ове позиције пријем лопте. На терену, у једној екипи имају два примача сервиса. Један је у првој линији, а други је у другој. После пријема сервиса најважнији задатак ових играча је напад, тј. смеч. Могу га изводити и из прве и из друге линије. Примачи могу још сервирати, блокирати, дизати лопту и бранити поље.

Коректор је позиција која најчешће изводи напад тако што јој дизач одиграва лопту иза своје главе. Може да напада из обе линије терена. Поред тога ова позиција сервира, брани поље и блокира.

Средњи блокер највише изводи блок и напад од елемената технике. Не ради пријем, али сервира и учествује у одбрани поља. Карактерше га атрактиван и брз напад који се изводи одмах уз дизача.

Либеро је специјализована позиција за одбрану поља и пријем сервиса. Нема могућност блока и напада из прве линије као ни сервиса. Од елемена најчешће користи одигравање подлактицама, док остале само када то захтева игра.

2.1.4. Поентирање у одбојкашкој игри

Како феномен поена постоји у свим спортским играма, тако не заобилази ни одбојку. У неким је то кош, у неким гол, а у одбојци је поен. У различитим спортским играма поени имају и различите вредности. На одбојкашким утакмицама победник је она екипа која прва оствари 25 поена у три добијена сета. Уколико је резултат у сету изједначен, игра се наставља док једна екипа не оствари 2 поена више него противник. Изједначење 2:2 у сетовима води у пети сет игре у коме је победник екипа која прва дође до 15 поена, или у случају нерешеног резултата, она која прва направи 2 поена разлике. Као основно и једино валидно средство успешности, највећа пажња тренера, али и свих играча је управо на постизању што већег броја поена у току игре. Поставља се питање на који све начин се може остварити поен, а следеће питање је и како то најлакше урадити.

У одбојкашкој игри *поен се може освојити сваким елементом технике* (одигравањем лопте пристима, подлактицама, смечом, сервисом или блоком) *и на свакој играчкој позицији* (дизач лопте, примач сервиса, коретор, средњи блокер или либеро). Остварени поен може бити *директан* или *индиректан*. Директан је онај код кога је лопта директно додирнула поље противника након наше акције, а индиректан поен је остварен грешком противника или тако што се лопта одбила од играча и екипа није била у могућности да настави свој напад (акцију). Било да је поен освојен директно или индиректно он увек носи вредност 1. То имплицира да је *сваки поен подједнако важан*, што значи да *екипа увек мора играти за поен*. Сходно томе и играчи морају бити учени да размишљају на такав начин. Игра је готова тек када је последњи поен завршен.

Три начина поентирања:

1. Директан поен - противничка екипа није успела да се одбрани од наше акције и лопта директно додирује поље противника.
2. Грешка противника - противник спроводи акцију, међутим у томе греша и поен се додељује нашој екипи.

3. Успешан напад/неуспела одбрана - након наше акције противничка екипа се брани, али неуспешно тј. не успева да организује контранапад.

Поентирање има и психолошки утицај на играче. Освајање поена има позитиван стимуланс на играча који је остварио поен, али и на читаву екипу. У играчу се буди осећај среће, задовољства, сигурности и самоуверености што позитивно утиче на његову даљу игру у току тренинга или утакмице. Насупрот томе, губитак поена тј. грешка доводи до потпуно супротних осећаја који у највећој мери деструктивно утичу на тим и појединце. Због великог утицаја на психу, као битног фактора ефикасности у игри, тренер је дужан да играче научи да се изборе како са победом, тако и са поразом. Да су грешке саставни део игре, али да њихово превазилажење и смањивање зависи само од њих самих. Савладавање оваквих препрека највише се постиже психолошком и тактичко-тактичком припремом спортиста.

Оно што је још веома важно јесте да *више играча учествује у поену*. Без обзира што поентира само један играч, у остварењу тог поена је најчешће учествовао још један или два играча. Подједнако је важно да сви играчи који претходе оном који завршава акцију, одраде добро свој део, јер у супротном до поена неће ни доћи. Зато је развој комуникације и интеракције међу играчима један од пресудних фактора ефикасности у одбојкашкој игри. Неретко се дешава да екипа која има развијенији тимски дух и чији су играчи синхронизованији, надигра екипу која је технички и тактички боља, а није уиграна. Као и остали елементи игре, и сарадања играча се вежба. Ситуацини тренинг са специјалним поентирањем је опет један од начина увежбавања и развоја сарадње играча.

Након што смо установили да се може поентирати сваким елементом технике, са било које играчке позиције и да оно има позитиван стимуланс на тим и играче појединачно, даље тежимо да до поентирања дођемо што брже и лакше.

Лакоћа постизања поена је само једна од одлика екипа које су на високој лествици техничко-тактичких способности, које краси уиграност тима и добра сарадња између играча и тренера (Гајић, 2005). Предности лаког освајања поена су:

1. Екипа је мање физички исцрпљена
2. Иако је вредност сваког поена иста, утврђено је да лаки и директани поени имају већи психолошки стимуланс (позитиван код екипе која поентира, а негативан код супротне екипе) него индиректни и тежи

3. Више лако освојених поена ће можда противничког тренера испровоцирати на измену у тиму или тајм-аут, што утиче на климу у супарничкој екипи.

Због наведених предности, након увежбавања поентирања, са тимом је потребно радити и на лакоћи остваривања поена. Како би смо утврдили које су то наше најјаче стране, а противничке најслабије и на томе базирали лакоћу, неопходно је да скаутирамо наш и супарнички тим. Планирање и моделовање поентирања је заправо база *тактичке припреме*, а велику улогу у томе има *скаутинг*.

2.1.5. Значај скаутинга за специјално поентирање у ситуационом тренингу

Данас, обзиром да је међу најбољим екипама најчешће изједначен ниво техничких и тактичких вештина, физичке и психолошке припремљености врхунских одбојкаша, расте улога фактора правилно припремљене информације о структури активности противничке екипе и познавања сопствених могућности и управо те информације често постају одлучујући чиниоци спортског учинка (Нешић, 2001).

Савремена одбојка, као и спорт уопште, је све више у директној вези са науком (Томић и Немец, 2002).

Скаутинг представља прикупљање, анализирање и статистичку обраду података везаних за одређене карактеристике једног играча или читавог тима за време тренажне или такмичарске активности. Може се односити на нашу или противничку екипу, и како служи за процену добрих карактеристика тако и за оне мање добре - грешке. Некада су скаутинг вршили тренери и помоћни тренери, док данас у врхунској одбојци постоје специјализовани људи чија је примарна функција искључиво везана за скаутинг. Читав тим стручњака обрађује и анализира прикупљене податке које касније прослеђују тренеру. Добијене информације тренеру помажу да закључке не доноси само на основу искуства из досадашње праксе и субјективног осећаја, већ да има и статистичку потпору.

Прикупљање информација је први у низу поступак који је потребно извршити када је скаутинг у питању. Обавља се посматрањем које може бити директно, гледањем утакмице или тренинга уживо, или прегледавањем видео материјала. Коју год технику да каристимо, ово је најобимнији и најзахтевнији део посла. Данас постоје доступни различити формулари и компјутерски програми који олакшавају скаутима да прикупе све потребне информације. Комплексност се огледа у томе да скаути уносе информације почев од примарних

одбојкашких параметара, као што су основни елементи технике, преко информација по играчким позицијама, да би у неким савременијим и сложенијим програмима уносили информације о сарадњи играча на терену. Поред индивидуалних и тимских карактеристика, скаутингом се прате и стратегије тренера које употпуњују целокупну слику о екипи (Османчић, 2000).

Примери информација које се могу прикупљати скаутингом:

Сервис:

- Број директно остварених поена из сервиса
- Број сервис грешака
- Зона/позиција у коју се највише сервира

Пријем сервиса:

- Најбољи/најслабији примач сервиса
- Зона најлошијег сервиса
- Процентуални (%) приказ добрих/средњих/лоших пријема по играчким позицијама

Дизање лопте за напад:

- Позиција којој се највише додељује лопта за напад
- Избор дизања након лошег пријема
- Број „куваних“ лопти дизача

Смеч/напад:

- Процент (%) успешно изведеног смеча/напада по играчким позицијама
- Процент(%) неуспешно изведеног смеча/напада по играчким позицијама (грешке у смечу/нападу)
- Процент (%) кратких дијагонала/дугих дијагонала/паралела

Блок:

- Укупан број изблокираних напада
- Укупан број пасивних блокова

- Процент (%) двојних/тројних блокова

Одбрана поља:

- Укупан број успешно одбрањених лопти
- Процент (%) одбрањених лопти по играчким позицијама
- Процент (%) добрих/средњих/лоших одбрана по играчким позицијама

Процена тренера:

- У којим ситуацијама се тренер одлучује на измене играча
- Одлука за тајм-аут
- Комуникација тренера и играча

Тренер на основу анализе свог тима добија слику о својим играчима појединачно и укупну слику тима. На основу тих информација он може да унапреди индивидуално стање играча, поспеши физичка, техничка, тактичка и психолошка својства. Побољша начин тренажног процеса. На основу информација противничког тима, тренер увиђа тренутно стање противника, којом тактиком се бори, њихове мане и врлине и на основу тога припрема свој тим (Милишић, 2003).

3. ПРЕДМЕТ, ЦИЉ И ЗАДАЦИ РАДА

3.1. Предмет рада

Предмет рада је специјално поентирање у одбојкашком тренингу.

3.2. Циљ рада

Циљ рада је дати приказ специјалног поентирања у одбојкашком тренингу, као сегмента ситуационог тренинга, ради подизања нивоа играчке ефикасности.

3.3. Задаци рада

Да би се остварио предвиђени циљ и дефинисани проблем рада, потребно је одредити одређене оперативне задатке:

1. Прикупљање адекватне литературе
2. Анализа доступних садржаја
3. Анализа информација и сазнања стечених на Факултету спорта и физичког васпитања
4. Предлог вежби за одређене одбојкашке елементе у тренингу

4. МЕТОД РАДА

Метод коришћен у раду је дескриптиван, а за писање је коришћена доступна литература, искуства стручњака из ове области, лично искуство и знања стечена на Факултету спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду.

5. ПРИМЕРИ СПЕЦИЈАЛНОГ ПОЕНТИРАЊА У ОДБОЈКАШКОМ ТРЕНИНГУ

Ефикасност у игри је сегмент који се тренира, увежбава и побољшава помоћу одбојкашког тренинга. У таквом тренингу појединце и колектив је неопходно изложити различитим ситуацијама које се могу десити током игре, и на тај начин испровоцирати њихове реакције. Уколико је реаговање било позитивно и добро, такве ситуације је потребно само даље увежбавати, међутим уколико је реакција била негативна или лоша, њу је потребно прво исправити, па тек онда увежбавати. Дириговање тренингом и усмеравање тренажног процеса у одређеном правцу је у највећој мери у рукама тренера. *Међутим, велики број тренера сматра да су таленат и висока тренираност, довољни за постизање одређених резултата, заборављајући при томе да је ситуациона припремљеност једна од одлучујућих компоненти од које зависи постизање успеха на утакмици* (Нешић, 2002).

Конкретно код специјалног поентирања као врсте ситуационог вежбања, додато је још и поентирање као мерљиво средство успешности и ефикасности у тренингу, а касније се то преноси и на игру. Могућности примене специјалног поентирања су готово неограничене. Примењују се за све играчке позиције, све елементе технике и обе фазе игре (напад и одбрана), само од циља и тренерове филозофије зависи на који начин ће се примењивати. Поред тога, тренер може користити различите начине вредновања задатака и акција. Углавном се успешно остварена акција награђује поеном у вредности од 1, али дешава се да акција може имати два решења од којих једно носи поен у вредности од 1, а друго (најчешће теже изводљиво решење) у вредности од 2 поена. Грешке се такође могу бодовати и то негативним поенима, углавном -1 поен, или тако да прекидају одређени низ и враћају екипу у почетно стање (на 0 поена и екипа испочетка мора да крене низ). Специјално поентирање се користи као задатак у коме екипа има за циљ да оставари одређени број поена на тачно унапред дефинисан начин, а таквим вежбањем се уједно увежбава игра, све оно што се дешава у току ње, тимски и победнички дух појединца и колектива, исправљају се грешке, а унапређују се ефикасност и успешност у игри.

У наставку рада дати су практични примери примене специјалног поентирања у одбојкашкој пракси појединачно по елементима игре почев од сервиса, одигравање лопте подлактицама („чекићем“, пријем сервиса и одбрана поља), одигравања лопте пристима

(дизање лопте), смеча (напад) и на крају блока. Као највиши ниво примене ове методе трененига дат је и један пример у игри 6 на 6. Као помоћна средства у тренингу коришћени су струњаче, корпе са лоптама и чуњеви.

Легенда:

●	Лопта
→	Кретање лопте
T	Тренер
⊙	Корпа са лоптама
■	Струњача
○	Играч задње линије
□	Играч предње линије
⊗	Сервер
◇	Блокер
⊙	Дизач
---▶	Кретање играча

У легенди су приказани симболи и њихова значења који су коришћени у сликама за практични приказ примера специјаног поентирања у одбојкашком тренингу.

5.1. Сервис

Као технички елемент којим започиње игра и сваки поен, кога могу изводити све играчке позиције сем либера, и који нуди могућност директног, лако остварљивог поена, али и елемент којим се може угрозити и пореметити противник, сервис и играч који га изводи (сервер) имају велики утицај на даљи ток надигравања, па и саме игре. На основу овога, неопходно је посебну пажњу посветити тактици сервиса коју је потребно правовремено и ефикасно применити у игри.

Када су ситуациони услови тренирања сервиса у питању, не сме се заборавити да се након извођења сервиса, играч (сервер) мора што пре поставити у основну позицију за одбрану поља. Такође, неретко се среће у пракси да се сервис и одигравање лопте подлактицама („чекић“, пријем сервиса или одбрана поља) увежбавају симулатано, јер тако диктирају реални услови игре, па с тога ситуациони услови и вежбе треба да се изводе на такав начин.

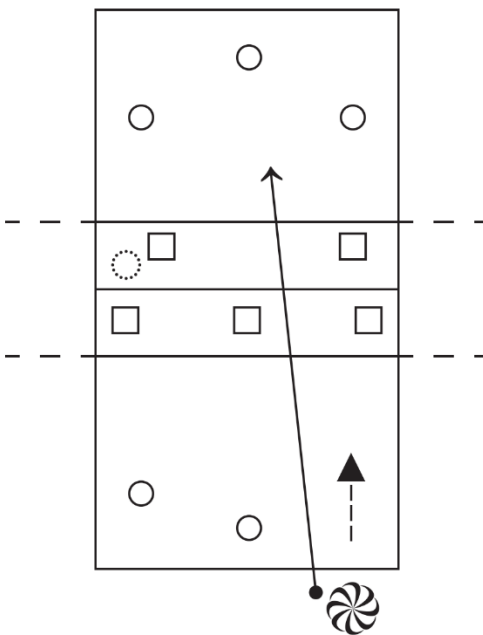
Примери ситуационих вежби специјалног поентирања за сервис:

Пример 1

Опис вежбе: Играчи су постављени у две екипе. Екипа 1 је екипа која сервира, а екипа 2 ради пријем сервиса и организује контра-напад. После сваког завршеног поена, без обзира на његов исход, игра се наставља сервисом за екипу 1. Задатак сервера је да изведе сервис тако да погоди противничке играче и што је могуће више поремети противнички пријем, док је задатак екипе 2 (која ради пријем сервиса) да омогући што адекватнији одговор на сервис екипе 1 и организује контра-напад, али без крајње реализације (нападач има задатак да ухвати лопту). Након сваког поена обе екипе се померају за једну ротацију, а након 6 ротација, екипе мењају улоге. Победник је екипа која је постигла већи број поена. Варијанта 2 би била да се игра на одређен број поена (нпр. 10 поена), и тек када екипа 1 оствари дефинисан број поена следи замена улога екипа.

Исходи и бодовање:

- 2 поена екипи 1 уколико сервер оствари директан поен (ас)
- 1 поен екипи 1 уколико сервер успе да поремети пријем екипи 2 и она не организује контра-напад
- 0 поена екипи 1 уколико екипа 2 одговори идеалним пријемом и контра-нападом
- -1 поен екипи 1 уколико сервер направи сервис грешку



Слика 1 Приказ примене вежбе специјалног поентирања за сервис – Пример 1

Вежба има за циљ да унапређује прецизност, оштрину сервиса и да побољшава борбени дух појединаца и екипе и на тај начин утиче на бољу ефикасност у игри.

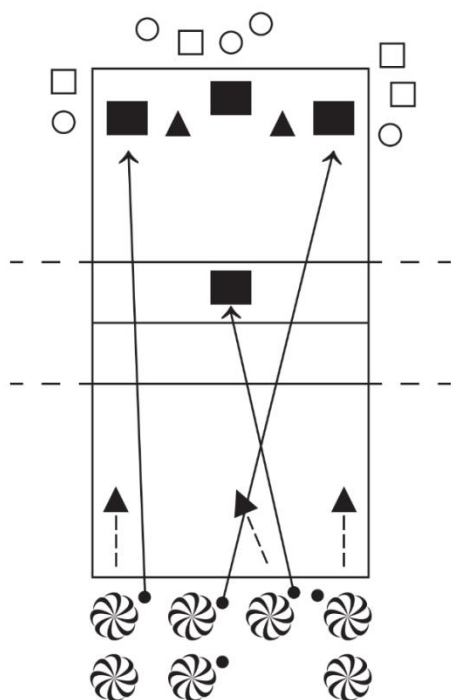
Пример 2

Опис вежбе: Играчи су распоређени у две екипе. Екипа 1 која сервира и екипа 2 која скупља и враћа лопте. У делу терена у који се сервира, где је екипа 2, постављене су 4 струњаче (зона 1, 5, 6 и 3) и 2 чуња (један између зона 1 и 6, а други између зона 6 и 5). Играчи екипе која сервира се налазе на линији за сервис и на знак тренера почињу да сервирају, свака са свог места за сервис и произвољном техником (флот или смеч сервис).

Задатак је да погоде ознаке у противничком пољу (струњаче или чуњеве), да броје своје поене, након изведеног сервиса истрче до своје зоне одбране и ту симулирају неку од одбрамбених техника („чекић“, прсти, сун или упијач) и поново се врате на извођење сервиса. Ова вежба се изводи на одређени временски интервал (нпр. 3-5 минута) након чега следи замена улога и места. У оваквом задатку постоје 2 вредновања (појединачно и екипно) што повећава значај сервиса који се изводи.

Исходи и бодовање:

- Погодак у струњачу у зони 1, 6 или 5 носи вредност 1 поена
- Погодак у струњачу у зони 3 или у неки од чуњева носи вредност 2 поена
- Погодак у поље противника, али без дорира у неки од ознака нема вредност (0 поена)
- Сервис грешка носи вредност -1 поен (или повратак на 0 поена)



Слика 2 Приказ примене вежбе специјалног поентирања за сервис – Пример 2

Вежба има за циљ да унапреди прецизност извођења сервиса у условима игре и тренуцима повећаног притиска спољашњим факторима, као и смањивање сервис грешака што имплицира већу успешност у игри. Негативна страна ове вежбе је што играчи екипе 2 за време извођење ове вежбе имају низак ниво активности, али то је могуће решити увођењем

неког додатног задатка поред терена који не мора бити ситуациони, већ може бити нека вежба снаге. Такође треба водити рачуна о безбедности када се лопта враћа играчима који сервирају да буде безбедно и тачно дефинисаним делом терена како не би дошло до повреде.

5.2. Одигравање лопре подлактицама („чекић“, пријем сервиса и одбрана поља)

Две најчешће примене одигравања лопте подлактицама или тзв. „чекића“ су *пријем сервиса* и *одбрана поља*. Како се у игри ова два елемента „раздвајају“, тако ћемо и практичне приказе разложити на оне којима се вежба пријем сервиса и оне којима се вежба одбрана поља. Обе варијанте одигравања лопте подлактицама имају исти циљ, а то је остављање лопте у игри након сервиса противника или његове акције (напада).

Код *пријема сервиса* и његовог ситуационог увежбавања, као што смо видели и навели у претходном примеру јесте то да се он увежбава уз сервис. Оно што карактерише пријем јесу фактички две његове фазе. Фаза припреме за сервис која је непосредно пре контакта са лоптом (то је фаза без лопте и односи се на кретања и поставку тела тј. став играча који изводи пријем сервиса) и фаза контакта играча са лоптом и његово кретање након пријема сервиса (прелазак у следећи задатак који је углавном напад или одбрана поља). Играчи који у највећој мери раде пријем сервиса су либеро, примач сервиса из прве линије и примач сервиса из друге линије, а ретко се дешава и да неке од других играчких позиција изводи овај елемент. Ови играчи су постављени у другој линији терена (у зонама 1, 6 и 5) и сваки од њих има своју зону пријема тј. одбране за коју је задужен. Критична места су управо између њикових зона, јер не постоји јасна граница која раздваја на тај начин терен. То су уједно и места која циљају сервери како би у што већој мери пореметили пријем противничког тима и довели у конфликт играче истог. Оно што се још јавља често у пракси јесте повезивање пријема сервиса са наредним елементом игре, а то је одигравање лопте прстима тј. дизање лопте за напад.

Пример ситуационе вежбе специјалног поентирања за пријем сервиса:

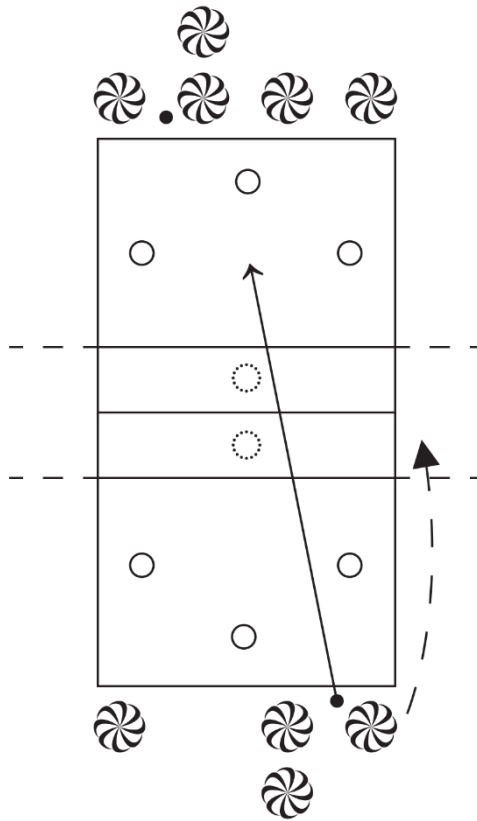
Пример

Опис вежбе: Играчи су распоређени у две екипе, екипа 1 и екипа 2. У свакој екипи подељени су на оне који раде сервис, оне који примају сервис (либеро и примачи) и дизаче.

На обе половине играчи су постављени на следећи начин: дизач је у зони 3, у првој линији терена, затим либеро, примач сервиса из прве линије и примач сервиса из друге линије су у зонама 1, 6 и 5, у другој линији терена, а остали играчи се налазе иза основне линије. Прво једна екипа сервира (нпр екипа 1) са задатком да у што већој мери поремети пријем противничке екипе. По завршетку сервиса тај играч има задатак да истрчи до прве линије терена, тачније до зоне 2 или 4 и сачека лопту од дизача, након чега се поново са лоптом враћа на линију за сервис и чека свој ред. За то време, противнички играчи из друге линије (либеро и примачи) раде пријем сервиса са циљем да упуте лопту тачно у зону дизања и што идеалнију и прецизнију. Играч који је урадио пријем има задатак да након пријема сервиса истрчи напред ка дизачу, сачека дизање и испрати путању лопте и симулира одбрану након чега или излази из терена (ако има 4 примача сервиса, онда други улази на његово место и на тај начин се ротирају) или се враћа на своју позицију и чека наредни сервис. Чим је играч примио сервис, то је знак серверу са његове стране терена (сад је то екипа 2) да може да сервира и процес се понавља и са друге стране терена. Дизачи имају задатак да примљену лопту упуте у зону 2 или 4, коју хвата слободан сервер. Свака екипа броји поене за себе и победник је она екипа која освоји више поена или која прва освоји задати број поена.

Исходи и бодовање:

- Идеалан пријем 2 поена
- Пријем у првој линији после ког је дизач успео да организује напад 1 поен
- Пријем сервиса после ког није могуће организовати напад, лопта завршава у ауту или је „ас“ сервис носи -1 поен за екипу која прима сервис



Слика 3 Приказ примене вежбе специјалног поентирања за пријем сервиса

Вежба има за циљ да унапређује комуникацију између играча који раде пријем сервиса, расподели и преузимању одговорности у спорним ситуацијама, побољшава прецизност пријема сервиса и исправља грешке које могу да се јаве приликом пријема.

Одбрана поља подразумева предузимање мера у циљу сузбијања или потпуног онемогућавања противничке акције (напада). Те мере се највише односе на поставке играча унутар терена као и на њихова реаговања у различитим ситуацијама. У одбрани поља учествују сви играчи на терену, без изузетка, а она се у највећој мери своди на предвиђања о смеру лета лопте и њеног потенцијалног пада у поље. Како би одбрана поља у великој мери била успешна, потребно је да сваки од играча адекватно штити своју зону одбране. То значи да је један играч одговоран за један део терена (зону), на основу чега се може рећи да у одбојци влада зонски систем одбране поља. Постоје разноврсни примери зонских одбрана које срећемо у пракси и одбојкашкој игри. Која ће се одбрана применити у којој ситуацији у великој мери зависи од противника и његовог напада, али и тактичког договора екипе и филозофије тренера. Поред добрих перцептивних способности, један од предуслова за добру

одбрану је брзина и правовременост реаговања играча. Ситуационо увежбавање одбране најчешће иде уз смеч (напад) противника и уз контра-напад који следи након одбране. Потребно је посветити пажњу брзом преласку из почетне позиције у крајњу позицију одбране поља и враћању на почетак.

Пример ситуационе вежбе специјалног поентирања за одбрану поља:

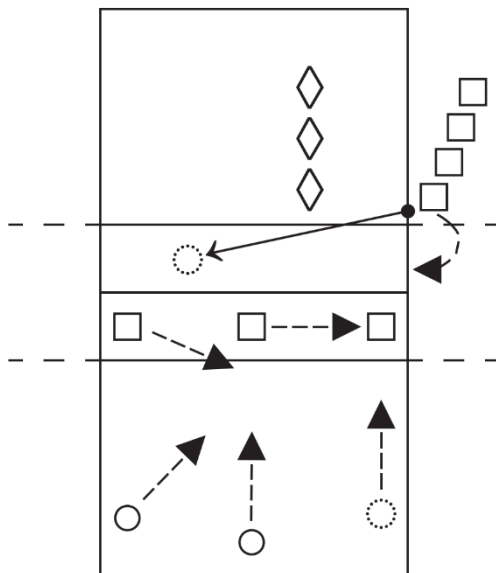
Пример

Опис вежбе: Играчи су подељени на две половине терена, напад и одбрану поља. На једној половини играчи су постављени по играчким позицијама у својим зонама са почетном ротацијом 1 (у којој се дизач налази у зони 1) чији је задатак одбрана поља и организација контра-напада. Насупрот њима, на делу терена за напад, дизач се налази у зони 3 до мреже, средњи блокери су у истој зони али иза линије 3 метра, док су остали играчи у колони у зони 4, али тако да чекају на ред за смеч (налазе се изван терена у равни са линијом 3 метра). На тренеров знак, наизменично играчи из зоне 4 и средњи блокери из зоне 3 са дела терена за напад, одигравају лопту прстима до дизача који им диже лопту за напад. Њихов даљи задатак је произвољан смеч са циљем остваривања директног поена, након чега одлазе на крај колоне и чекају свој ред. Одбрана за то време поставља зонски одговор на напад играча. Блокери се удвајају и врше скок, док остали играчи кретањем долазе до својих позиција у одбрани и реагују што је могуће боље на напад противника. Циљ је одбранити се и организовати контра-напад (смеч). Након сваког поена потребно је да се одбрамбена екипа ротира за 1 позицију, а постава се може заменити тек када одбрамбена половина оствари 10 поена.

Исходи и бодовање:

- 2 поена одбрамбеној екипи када одради одбрану поља и организује контра напад са поготком у противничко поље
- 1 поен одбрамбеној екипи када одради одбрану поља, али начини грешку у нападу (смеч у аут или мрежу)

- -1 поен одбрамбеној екипи када не одради одбрану поља (директан поен смечом или од одбране у аут)



Слика 4 Приказ примене вежбе специјалног поентирања за одбрану поља

Вежба има за циљ да побољша способности предвиђања играча, развој комуникације унутар екипе и да унапреди спецификације елемента одбране поља на појединачном и колективном нивоу.

5.3. Одигравање лопте прстима („дизање“ лопте за напад)

Одигравање лопте прстима као термин готово да се изједначује са „дизањем“ лопте за напад, јер највећу примену управо има у том сегменту игре. Играчка позиција која највише користи овај елемент технике је и добила назив по њему, а то је „дизач“. За њега важи да је „мозак“ екипе, јер је он тај који одлучује како ће се развијати напад. Поред добрих организационих способности, дизач мора да познаје могућности својих нападача у датом тренутку игре како би могао да донесе добру одлуку о предстојећем нападу. Такође, мора да процени и предвиди противнички блок и одбрану како би олакшао саиграчима пут до поена. У основи се налазе 4 могућа исхода дизања лопте за напад, а то су: дизање у зону 4 (ту нападају примачи и у једној ротацији коректор), дизање у зону 3 (то је тзв. „први темпо“, напад средњег блокера), дизање у зону 2 (то је дизање лопте иза главе, а напад изводи

коректор и примач у једној ротацији) и дизање у зону 6 (то је дизање у другу линију терена примачу сервиса). Као још једна опција коју дизач има, а која се ређе много користи у пракси је „кувана“ лопта. У савременој одбојци дизање лопте за напад се у највећој мери изводи из скока, а врхунски дизачи могу подићи лопту за напад једном руком. Ситуационо увежбавање дизања лопте се највише комбинује са нападом. Оно на шта још треба обратити пажњу је кретање дизача без лопте и долазак у позицију за дизање, поготову када је то кретање из друге линије терена.

Пример ситуационе вежбе специјалног поентирања за „дизање“ лопте за напад:

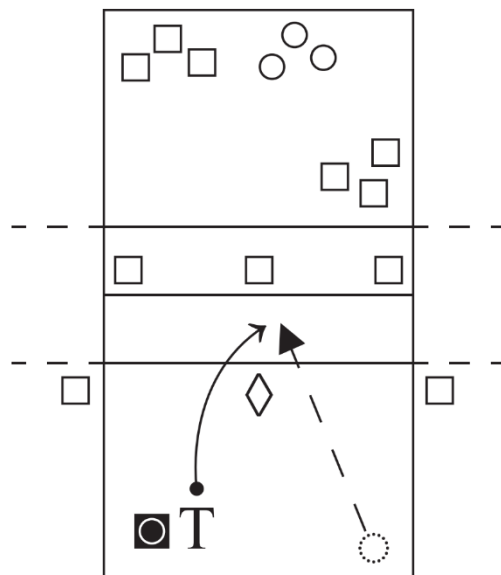
Пример

Опис вежбе: Играчи су распоређени на две половине терена. На једној половини они су у групама од по 3 тако да једна група стоји до мреже у првој линији терена (у зонама 2, 3 и 4) и има задатак да блокира противнички напад, док су слободне групе распоређене по тој половини и скупљају лопте. По завршеном нападу они долазе на мрежу (ротирају се). Са друге стране, на другој половини, имамо групе од по 4 играча од којих је један дизач, примач сервиса, средњи блокер и један коректор. Дизач је у зони 1 (што значи да организује напад из друге линије), примач је у зони 4, средњи блокер у зони 3 и коректор у зони 2, али тако да чекају лопту за напад што значи да се налазе око линије 3 метра. Тренер је у зони 6 (на половини терена где су играчи груписани од по четворо), а поред њега је корпа са лоптама. Он подбацује лопту произвољно у терен, а четворка има задатак да организује напад. Најпре дизач треба да стигне подбачену лопту тренера, намести се и подигне лопту неком од играча. Играч коме је лопта подигнута напада (смечује), а остали играчи из четворке раде одбрану (заштиту) поља. По завршетку напада, та четворка излази ван терена а улази следећа, и поступак се понавља. Свака четворка броји поене за себе, победник је она која по завршетку вежбе има већи број поена.

Исходи и бодовање:

- Организован успешан напад кроз зону 3 (средњи блокер и „први темпо“) носи 3 поена
- Организован успешан напад кроз зону 2 (дизање лопте иза главе коректору) носи 2 поена
- Организован успешан напад кроз зону 4 (примач сервиса) 1 поен
- Организован напад, али нападач греша или је изблокиран не носи поен са собом

- Лоше подигнута лопта од стране дизача -1 поен



Слика 5 Приказ примене вежбе специјалног поентирања за „дизање“ лопте за напад

Вежба има за циљ допринесе ефикасности дизања лопте из друге линије (зоне 1), да поспеши кретање дизача у терену, смеч и одбрану поља. Са друге стране вежба се правременост блока и ускађеност између играча који изводе блок.

5.4. Смеч (напад)

Смеч или другачије напад је елемент из ког се у пракси најчешће остварује поен. Представља нападачку акцију тима са циљам упућивања што стрмије лопту у поље противника како би њега пореметили или остврили директан поен за нашу екипу. Предуслов за успешан напад је да играч који изводи смеч има развијен периферни вид како би адекватно избегао блок или уочио „рупе“ у противничкој одбрани поља и њих адекватно искористио. Изводи се из скока, у највешој тачки лета, доминантном руком. Потребно је да нападач зна да изведе више варијанти смеча (паралелу, дијагоналу, кратку дијагоналу, пласирану и кувану лопту) како би се довео у оптималну позицију да независно од дизања (брже, спорије, више или ниже подигнуте лопте) и одбрамбене акције противничке екипе, он има успешну реализацију напада. Ситуациони услови увежбавања смеча диктирају да се он ради у

комбинацији са дизањем, блоком и одбраном поља. Код играчких позиција треба увежбавати све зоне из којих та играчка позиција може да напада и ради смеч.

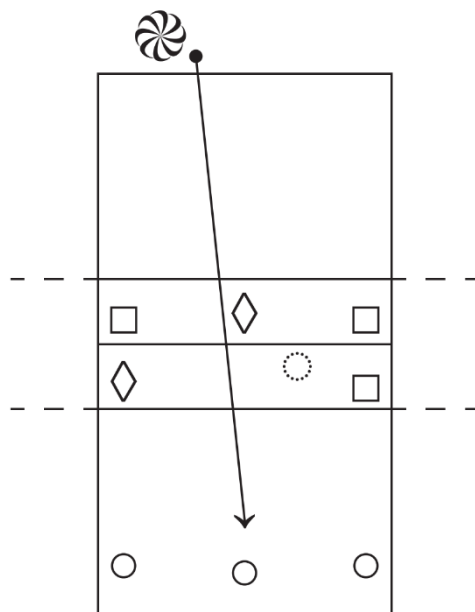
Пример ситуационе вежбе специјалног поентирања за смеч

Пример

Опис вежбе: Играчи су подељени на две половине терена. На једној су играчи постављени на следећи начин: сервер је у зони 1 (или иза основне линије са позиције одакле сервира), средњи блокер је у зони 3 на мрежи, и у зони 2 и 4 уз мрежу се налазе по још један играч. Њихов задатак је блок (заустављање противничког смеча). На другој половини у зони 3 је дизач, у зони 5 је примач из прве линије, у 6 је примач сервиса из друге линије, а у зони 1 је либеро. Уз линију 3 метра у зони 4 је средњи блокер док се коректор налази у зони 4. Задатак ове екипе је да након пријема сервиса организује напад (смеч). Дизач од опција има: први темпо (зона 3), напад примачем из прве линије (зона 4), напад примачем из друге линије (зона 6) и напад коректором (зона 2). Након напада обавезно је постављање одбране поља, да уколико дође до блока покушу да организују контра напад. Вежба се ради док екипа која напада не оствари 10 поена, након чега може уследити или ротација играча (замена примача прве и друге линије, коректор да напада из зоне 4 итд.) или ротација половина терена и замена улога.

Исходи и бодовање:

- 3 поена уколико се оствари поен смечом (нападом) првим темпом
- 2 поена уколико се оствари поен смечом из зоне 2 или 4 (коректор или примач сервиса из прве линије)
- 1 поен уколико се оствари поен смечом из зоне 6 (примач сервиса из друге линије)
- -1 поен смеч из било које позиције уколико заврши у мрежи или ауту



Слика 6 Приказ примене вежбе специјалног поентирања за смеч

Вежба има за циљ да унапреди успешност у нападу. Поред тога унапређују се дизачке и одбрамбене способности.

5.5. Блок

Елемент којим започиње одбрана од противничког напада је блок. Због специфичности начина извођења и циља издваја се као засебан елемент технике. Основни задатак блока је заустављање и неутрализација противничког напада и на тај начин олакшавање у одбрани поља, а самим тим и контра-напада. По правилу га могу изводити само играчи који се налазе у првој линији терена (то су зоне 2, 3 и 4), а играчка позиција која га највише примењује је средњи блокер која је добила назив управо по учесталости извођења блока. У пракси се издвајају индивидуални блок (изводи га један играч, и то је најчешће средњи блокер у намери да спречи напад првим темпом противничке екипе), затим двојни блок (сама реч каже то је блок који се удваја, изводе га 2 играча и то средњи блокер и један крајњи нападач) и тројни блок (у врхунској одбојци је све чешћи, изводе га сва три играча прве линије). Од основне позиције на мрежи, до крајње позиције у блоку играчи могу доћи користећи докорак или укрштени корак. Оно што одликује добар и успешан блок је: адекватан одабир места скока, правовремена реакција, усклађеност играча, висина блока,

површина који блок штити и постављање дланова и прстију у блоку. Ситуационо увежбавање овог елемента иде уз смеч (напад).

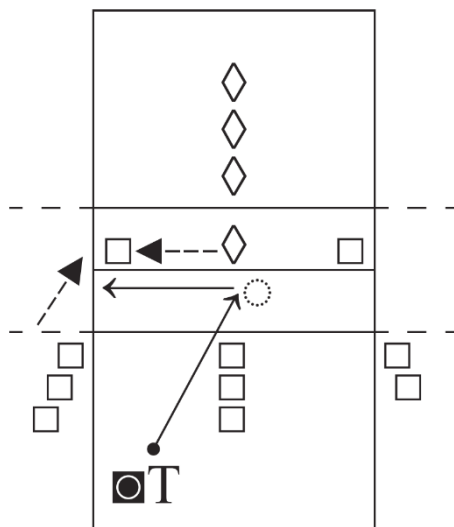
Пример ситуационе вежбе специјалног поентирања за блок:

Пример

Опис вежбе: Играчи су подељени на две половине терена, блокере и нападаче. Блокери су постављени тако да се средњи блокер налази у зони 3 (један је на мрежи, а остали су исто у зони 3, али иза линије 3 метра) један блокер је још у зони 2 и један у зони 4 (они су стални, не мењају се). Задатак ове половине је да изблокирају противнички напад тако да, ако је напад први темпо блокира само средњи блокер, а ако је напад кроз зону 2 или 4 средњи блокер удваја у ту зону. Након блока, блокер одлази на крај колоне, а други са линије 3 метра прелази на мрежу и тако тече вежба. На другој половини су остали играчи и тренер. Тренер је у пољу између зона 5 и 6, подбацује лопту дизачу (зона 3 уз мрежу) који од те лопте треба да организује напад (први темпо, зона 2 или 4). Примачи се налазе у колони један иза другог у зони 4 иза линије 3 метра и чекају лопту за напад. Средњи блокери су зона 3 иза линије 3 метра, док се коректори налазе у зони 2 у колони такође иза линије. Након смеча (напада) тај играч који је одсмечовао враћа се на крај своје колоне. Половина на којој се налазе блокери треба да освоји одређен број поена, након чега се играчи из супротних поља терена ротирају.

Исходи и бодовање:

- Изблокиран први темпо 3 поена
- Изблокиран напад из зоне 2 или 4 доноси 2 поен
- Пасиван блок после ког се лопта одбила у поље носи 1 поен
- Блок аут -1 поен



Слика 7 Приказ примене вежбе специјалног поентирања за блок

Вежба има за циљ унапређивање ефикасности средњих блокера у блоку и њихових кретњи, побољшавање тајминга и правовремености блокова који се удвајају. Уколико има грешки, вежба може послужити и за њихово исправљање.

5.6. Игра 6 на 6

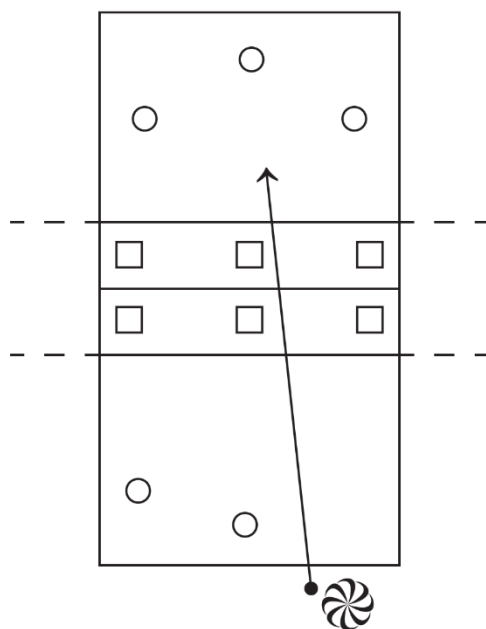
Као највиши ниво, ова метода се примењује у игри 6 на 6. Најприближнија је реалној утакмици и користи се за примену свега наученог. Подразумева све поступке у игри једне екипе, која изводи сервис, блокирање, одбрану поља, дизање и напада, а са друге стране и за екипу која изводи пријем сервиса, дизање лопте за напад и смеч (напад).

Пример ситуационе вежбе специјалног поентирања у игри 6 на 6:

Пример

Опис вежбе: Играчи су подељени у две екипе, екипа 1 која изводи сервис и све акције након сервиса (блок, одбрана поља, дизање и напад) и екипа 2 која изводи пријем сервиса и све акције након пријема (дизање лопте за напад и смеч). Нападачке и одбрамбене акције и једне и друге екипе су произвољне, задатак је само остварити што више поена, а самим тим и победу. У оваквим вежбама могуће је игру почети резултатом 23:23 и тиме повећати

притисак и значај поена који се остварује. Поред тога одређени напад могуће је бодовати већим бројем поена, или неку грешку казнити негативним поенима. Варијанте су бројне само је потребно ускладити са циљем тренинга и способностима екипе.



Слика 8 Приказ примене вежбе специјалног поентирања у игри 6 на 6

Вежба има за циљ увежбавање одбојкашке игре и унапређивање целокупне играчке способности и ефикасности у игри .

6. ЗАКЉУЧАК

Како би се адекватно припремили за такмичарски период, али и како би током њега могли да се мењамо, прилагођавамо и унапређујемо, неопходно је да користимо метод специјалног поентирања у ситуационом тренингу. Издвајањем једне ситуацију уз мерљив учинак (поен) у вежби током тренинга можемо утицати на разне сегменте игре. Како је играчка ефикасност и побољшавање учинка у игри тема овог рада, дати су практични примери по елементима технике како је уз коришћење специјалног поентирања могуће то и остварити.

Треба нагласити да су примери који су дати били са циљем да се могу применити за готово све екипе уз коришћење минималних додатних средстава и услова, као што су струњаче, корпе са лоптама и др. Такође, практичне ситуације и вежбе могу користити као идеја или пример тренерима у планирању и програмирању ситуационих тренинга, али у том случају вежбе је потребно изменити и прилагодити својој филозофији, екипи и условима. Као комплексну игру, одбојку је потребно разложити на једноставније, али реалне ситуације које је могуће изазвати на тренингу и на тај начин проверити уиграност екипе, техничко-тактички ниво, психо-физичко стање играча и на крају њихову тренутну ефикасност у игри. Све ово су разлози и образложења зашто је потребно примењивати специјално поентирање у ситуационом тренингу одбојкаша/ица.

7. ЛИТЕРАТУРА

Бјелица, Д. (2010). *Теорија спортског тренинга*, Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Црној Гори, Подгорица.

Гајић, З. (2005). *Формирање модела праћења техничко-тактичких елемената одбојкашке игре*, Магистарски рад, Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду, Београд.

Копривица, В. (1998). *Основе спортског тренинга 1*. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.

Јанковић, В.и Марелић, Н. (1995). *Одбојка*, Кинезиолошки факултет, Загреб.

Јанковић, В. , Марелић, Н. (2003). *Одбојка за све*, Самостално издање аутора, Загреб.

Костић, Р. и Калајџић, Д. (1995). *Одбојка-методика спортске припреме*, Студентски културни центар Ниш, Ниш - Нови сад.

Милишић, Б. (2003). *Управљање спортским тренингом*, Самостално издање аутора, Београд.

Нешић, Г. (1990). *Значај и решавање проблема тренинга утакмица у одбојци*. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања

Нешић, Г. (1998). *Ситуационо моделовање спортског тренинга*, VI међународно саветовање-Спорт, физичка активност и здравље младих, Новосадски маратон, Републички завод за спорт, Нови Сад.

Нешић, Г. (2000). *Оперативно руковођење одбојкашким екипом*, Међународни симпозијум одбојкашких тренера у оквиру Светске лиге у одбојци - FEDERATION INTERNATIONALE DE VOLLEY BALL (FIVB), Републички завод за спорт, Нови Сад.

Нешић, Г. (2002). *Основи антропомоторике*, Спортска академија, Београд.

Нешић, Г. (2002). *Одбојкашки тренинг у теорији и пракси*, Спортска пракса бр.2, Виша школа за спортске тренере, Београд.

Нешић, Г. (2001). Ситуациони метод тренинга у функцији надградње испољавања технике одбојкашког надигравања. Магистарски рад. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.

Нешић, Г. (2016). Специјално поентирање у тренингу. Међународни семинар: „Тренери за победе“. Београд: Одбојкашки савез Србије.

Османкач, Н. (2000). *Приказ аналитичких и статистичких праћења одбојкашких утакмица*, Републички Завод за спорт, Нови Сад.

Томић, Д. и Шоше, Х. (1983). Ситуациони тренинг у спорту. Мостар: Универзитет „Џамал Биједић“.

Томић, Д. (1998). *Ситуациони тренинг*, Виша школа за спортске тренере, Београд.

Томић, Д. и Немец, П. (2002). Одбојка у теорији и пракси. Београда: Самостално ауторско издање.

www.dataproject.com - специјализовани софтвер "Data Volley", одређен од стране FEDERATION INTERNATIONALE DE VOLLEY BALL (FIVB) - Светска одбојкашка федерација