

METODIKA OBUČAVANJA ODIGRAVANJA LOPTE PRSTIMA KAO TEHNIČKOG ELEMENTA U ODBOJCI

Apstrakt

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

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

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

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

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

Ključne reči: metodika obučavanja, odbojka, odigravanje lopte prstima.



SADRŽAJ:

1. UVOD	2
2. DEFINICIJA OSNOVNIH POJMOVA	6
2.1. Metodika obučavanja	6
2.1.1. Verbalna metoda	7
2.1.2. Metode očiglednosti	7
2.1.3. Metode praktičnog vežbanja	8
3. PREDMET I CILJ RADA	12
3.1. Predmet rada	12
3.2. Cilj rada	12
4. METODE RADA	12
5. TEHNIČKI ELEMENTI U ODBOJCI	13
5.1. Odigravanje lopte prstima	13
5.2. Odigravanje lopte podlakticama - „čekićem“	14
5.3. Servis	15
5.4. Smeč	16
5.5. Blok	17
6. METODIKA OBUČAVANJA ODIGRAVANJA LOPTE PRSTIMA KAO TEHNIČKOG ELEMENTA U ODBOJCI	18
6.1. Opis tehnike	19
6.2. Struktura procesa obučavanja odigravanja lopte prstima	21
6.3. Vežbe za obučavanje odigravanja lopte prstima	23
7. ZAKLJUČAK	35
LITERATURA	36

1.UVOD

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

Tvorac ove igre je Viljem Morgan (William G.Morgan), natavnik za fizičko vapitanje na koledžu Masačusets (SAD), koji je ovu igru konstruisao za zabavu, razonodu i telesno vežbanje svojih studenata. Morgan je sa svojim studentima prvi put demonstrirao novu igru 1896. godine na Springfieldskom koledžu i nazvao je „Mintonette“.



Slika 1.1. William G.Morgan (preuzeto od dearingvolleyballschooll.com)

Posmatrajući demonstraciju ove igre (1917), profesor Alfred Holšted (Alfred T. Halstead) je predložio da se igri promeni naziv i dao joj je novo ime „Volley Ball“, koje se zadržalo do današnjih dana sa minornom promenom u vidu sastavljanja reči naziva igre u jednu reč – „Volleyball“.

U početku se igralo košarkaškom loptom preko teniske mreže koja je podignuta na visinu od 6 stopa i 6 inča (oko 198 cm) sa dimenzijama igrališta nešto manjim od sadašnjih (15,23 m x 7,62m) i mrežom dužine 8,22m, a širine 0,61m. Dimenzije igrališta nisu zahtevale veliki prostor pa se igra upražnjavala i po gimnastičkim salama, kao i na otvorenom prostoru. Ubrzo je košarkaška lopta, zbog velike mase, zamenjena lakšom, izrađenom od strane kompanije A.G. Spalding & Bros., a stvorena su i prva pravila igre (1896). Pravila su više puta menjana i usavršavana, kako bi igra bila što



lepša i zanimljivija. Po različitim državama primenjivala su se često različita pravila. Ipak, odbojka se veoma brzo prihvata i širi po Američkom kontinentu: SAD, Kanada, Meksiko, Panama, Kuba, Brazil, Argentina... a takođe i na druge kontinente i države: Kina, Japan, Filipini, India kao u druge evropske i afričke zemlje.

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

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

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

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

Prvo Svetsko prvenstvo u odbojci za muškarce je održano 1949. godine u Pragu, a 1952. godine za žene u Moskvi. U olimpijski program odbojka je uvrštena kao posebna disciplina 1964. godine na Olimpijskim Igrama u Tokiju.

Danas je odbojka rasprostranjena po čitavom svetu, okarakterisana novim pravilima koja joj daju dinamiku i lepotu, što je čini veoma privlačnom i interesantnom kako za mnogobrojne takmičare tako i za publiku. Vodeće odbojkaške nacije kao što su: Brazil, Italija, Rusija, Kuba, Srbija, Poljska, Argentina, Japan itd. su veoma mnogo doprinele razvoju i popularizaciji odbojke u svetu. Takođe i istaknuti pojedinci, kao Dr Ruben Akosta (Ruben Acosta) i mnogi drugi, su svojim angažovanjem na

organizaciji raznih vrsta takmičenja doprineli da odbojka zauzima visoko mesto u porodici najpopularnijih sportova.



Slika 1.2. Ambijent na odbojkaškoj utakmici (preuzeto od fivb.org)

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



Slika 1.3. Odbojka na pesku (preuzeto od ishs.leesummit.k12.mo.us)

Pored odbojke koja se odvija u standardnim i prepoznatljivim uslovima, poslednjih decenija je sve prisutnija i odbojka koja se igra na pesku, uglavnom na plažama, zvana BEACH-VOLLEY. Osnovne karakteristike ove odbojke su, da se igra na pesku, sa manjim brojem igrača (najčešće dva igrača sa jedne strane mreže), sa posebnom loptom i pravilima igre. Beach Volley je kao nova disciplina predstavljena na olimpijskim igrama u Barseloni (1992), a u program olimpijskih igara ulazi na igrama u Atini (1996).



2. DEFINICIJA OSNOVNIH POJMOVA

2.1. Metodika obučavanja

Da bismo uopšte započeli diskusiju o metodama obučavanja u određenoj sportskoj disciplini, moramo se osvrnuti na pojam tehnike određenog kretanja, kao cilja obučavanja, koje savremena teorija sporta smatra „određenim biomehanički racionalnim oblikom kretanja“.

Tehnika u najširem smislu predstavlja dobru opštu koordinaciju pokreta pri izvođenju nekog, obično složenijeg, kretanja i njen razvoj počinje obučavanjem, a nastavlja se usavršavanjem i treningom.

Pod metodama obučavanja u nastavi fizičkog vaspitanja, odnosno treningu odbojkaša početnika, uobičajeno se podrazumeva skup operacija i postupaka koji obezbeđuju praktičnu realizaciju ciljeva i zadataka. Prvenstveno usvajanje neophodnih znanja, motornih umenja i navika, kao i razvoj motoričkih sposobnosti.

Reč „Metod“ (od grčke reči „Methodos“ = put, način) ukazuje, da se radi o osmišljenim i relativno ustaljenim operacijama i postupcima koji u određenim uslovima obezbeđuju najkraći i najekonomičniji put do sticanja određenih znanja, umenja i navika.

Svaka metoda sadrži u sebi niz metodičkih postupaka koji izvan te metode gube svoje značenje. Što je širi krug postupaka u jednoj metodi, to je širi i dijapazon njenog korišćenja. Stoga se jedna ista metoda može koristiti pri rešavanju različitih zadataka u različitim etapama procesa učenja i razvoja a različitim kategorijama vežbača – odbojkaša.

U zavisnosti od načina na koji se znanja i navike usvajaju, razlikuju se tri grupe ovih metoda:

- metode „Žive“ reči (verbalne metode),
- metode očiglednosti i
- metode praktičnog vežbanja.

U procesu učenja nove motorne aktivnosti, odnosno vežbe (u ovom slučaju odigravanja lopte prstima), od posebnog su značaja metode praktičnog vežbanja, dok je uloga ostalih metoda da stvore opšte



pretpostavke. Njihova realizacija se ostvaruje kroz neposredno izvođenje motorne aktivnosti.

2.1.1. Verbalna metoda

Podrazumeva ostvarivanje komunikacije između učenika – odbojkaša i nastavnika – trenera putem „žive“ reči. Posredstvom verbalnog komuniciranja nastavnik – trener saopštava i prenosi znanja, postavlja zadatke i daje uputstva za njihovo rešavanje. Aktivira i produbljuje pažnju, analizira i ocenjuje rezultate rada itd. Poruke koje nastavnik – trener upućuje učenicima – odbojkašima, moraju biti kratke, jasne i razumljive, primerene uzrastu i intelektualnom nivou učenika. Akcenat mora biti usmeren na reči koje zaista otkrivaju suštinu onoga što se učenicima želi saopštiti.

Nastavnik (trener) najpre treba učenicima da opiše zadatu vežbu, kako bi se kod njih stvorila predstava o kretanjima kojima treba ovladati, da ih obavesti o osnovnim pravilima i načinom na koji se vežba izvodi. Zatim sledi objašnjenje koje pruža odgovor učenicima na pitanje „Zašto“. Objašnjenje mora da sadrži osnovne podatke o valjanosti vežbe i njenim suštinskim obeležjima. Sledi upućivanje (instruktaža) koja sadrži kraće poruke kojih se učenici moraju pridržavati da bi se vežba izvela što tačnije i bezbednije.

2.1.2. Metode očiglednosti

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

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

Metoda neposredne demonstracije predstavlja pokazivanje vežbe od strane nastavnika – trenera ili posebno obučenog demonstratora. Pokazivanje se može posmatrati i u celini ili po delovima, normalnom brzinom ili



usporeno, ali uvek tačno. Pravilo je da se nova vežba najpre demonstrira u celini nekoliko puta, a u drugom pokušaju se može pokazivati usporeno uz ukazivanje na neke važne detalje, dok je treće pokazivanje slično prvom s tim što neki važniji detalj iz tehnike vežbe može biti blago naglašen.

Pokazivanje se uvek mora povezati sa odgovarajućim postupcima verbalnog komuniciranja.

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

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

2.1.3. Metode praktičnog vežbanja

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

- analitički metod
- sintetički metod
- kombinovani metod.

2.1.3.1. Analitički metod

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



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

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

2.1.3.2. Sintetički metod

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

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

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

Sintetički metod se primenjuje:

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



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

2.1.3.3. Kompleksni metod

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

Kompleksni, odnosno kombinovani metod se primenjuje:

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

Zbog složenosti pojedinih kretanja u odbojci nastavniku – treneru se nameće potreba da primenjuje sve tri metode. Na početku obučavanja odbojkaške tehnike mora se obratiti pažnja na uzrast učenika i na motoričke sposobnosti svakog pojedinca.

Čitav proces usvajanja vežbi – kretanja (proces obrazovanja motorike) odvija se uglavnom u četiri razdoblja od kojih je:

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

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

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



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

U periodu stabilizacije se postiže skoro potpuna automatizacija pokreta, a pokret se može izvoditi pod različitim, čak i otežavajućim okolnostima.

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

- princip svesnosti i aktivnosti
- princip očiglednosti
- princip sistematičnosti i potpunosti
- princip dostupnosti i individualizacije
- princip trajnosti i progresije.

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

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

Princip sistematičnosti i postupnosti ukazuje da se velika pažnja mora posvetiti redosledu vežbi. U realizaciji ovog principa primenjuju se poznati didaktički principi:

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

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

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



3. PREDMET I CILJ RADA

3.1. Predmet rada

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

3.2. Cilj rada

Cilj ovog rada je da se :

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

4. METODE RADA

U ovom diplomskom radu je primenjen deskriptivni metod kao osnovni metod. Za izradu ovog rada je korišćena dostupna literatura, iskustva stručnjaka, odbojkaških trenera, znanja stečena na fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja u Beogradu, kao i lična iskustva iz višegodišnje odbojkaške karijere.

5. TEHNIČKI ELEMENTI U ODBOJCI

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

1. odigravanje lopte prstima
2. odigravanje lopte podlakticama „čekićem“
3. servis
4. smeč
5. blok

5.1. Odigravanje lopte prstima

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

Postoje četiri različite varijante ovog elementa tehnike a to su:

- odigravanje lopte prstima prema napred (ispred tela),
- odigravanje lopte prstima iza glave (iza tela),
- odigravanje lopte prstima u stranu i
- odigravanje lopte prstima iznad glave.



Slika 5.1. Odigravanje lopte prstima (Pawel Zagumny – POL, preuzeto od pekin.onet.pl)

5.2. Odigravanje lopte podlakticama - „čekićem“

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

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

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



Slika 5.2. Odigravanje lopte podlakticama „čekićem“ (Vanja Grbić – SER, preuzeto od novine.ca)

5.3. Servis

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

Gornji servis:

- tenis servis,
- lelujavi servis,
- servis iz skoka,
- gornji bočni servis („top spin“ ili „estonski“),
- gornji bočni lelujavi servis („japanski“).

Donji servis:

- varijanta: licem prema mreži
- varijanta: bočno prema mreži
- varijanta: „sveća“



Slika 5.3. Servis (Clay Stanley – USA preuzeto od volleyballusa.org)

5.4. Smeč

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



Slika 5.4. Smeč (Ivan Miljković – SER, preuzeto od volleyballadvisors.com)

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

5.5. Blok

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

Prema broju blokera može biti:

- individualni blok,
- dvočlani blok i
- tročlani blok.

Prema položaju dlanova i prebacivanju ruke preko mreže:

- aktivni,
- pasivni,
- zonski,
- pokretni i
- presing blok.

Prema položaju uz mrežu može biti: blok u jednoj liniji i „dubinski“



Slika 5.5. Blok (Murilo Endres i Gustavo Endres – BRA, preuzeto od life.com)



6. METODIKA OBUČAVANJA ODIGRAVANJA LOPTE PRSTIMA KAO TEHNIČKOG ELEMENTA U ODBOJCI

Pored različitih načina odigravanja lopte prstima koji su nabrojani u poglavlju broj pet, postoje još neke klasifikacije pomenute tehnike:

1. Prema visini trajektorije razlikuju se tri vrste dodavanja:
 - visoka (preko 5m),
 - niska (do 3,5m) i
 - srednja (od 3,5 - 5m).
2. Prema aktivnosti odbojkaša razlikuju se dodavanja iz:
 - stava,
 - kretanja i
 - skoka.
3. Prema načinu prizemljivanja, razlikuju se tehnike sa prizemljenjima na:
 - grudi,
 - leđa i
 - stranu.

Sve navedene varijante dodavanja prstima zavise od brzine kojom lopta doleće do odbojkaša, karakteristika putanje lopte i mogućnosti za nastavak igre.

U pedagoško-metodičke svrhe, izdvajaju se tri karakteristične brzine leta lopte prema odbojkašu:

- spore (brzina leta lopte prema odbojkašu je 5-6m/s),
- srednje brzine (brzina leta lopte prema odbojkašu je 10-15m/s) i
- brze (brzina leta lopte prema odbojkašu je oko 18-20m/s).

Dizanje se razlikuje od klasičnog dodavanja, zbog potrebe da se lopta doda brzo, različitom putanjom, odgovarajućim tajmingom i precizno, što u velikoj meri modifikuje klasičnu varijantu dodavanja.

6.1. Opis tehnike

Ovaj elemenat tehnike se može analizirati kroz tri faze:

1. Faza – dolazak pod loptu (početna faza).
2. Faza – postavljanje ruku pod loptu (pripremna faza).
3. Faza – odbijanje (osnovna faza).

Početnu fazu karakteriše specifična stav u kome se nalazi odbojkaš neposredno pre kontakta sa loptom. Karakteristike tog stava su:

- blago savijene noge u kolenima (radi optimalne startne brzine),
- stopala paralelno postavljena u širini ramena, orjentisana u smeru odigravanja lopte (radi neophodne ravnoteže pre, za vreme i nakon odigravanja),
- težište tela na prednjem delu stopala (radi visoke mobilnosti) i
- blago savijene ruke u laktovima, dlanovima otvorenim prema napred i u visini pojasa, nešto iznad (spremne za pomoć u kretanju, kao i spremnost za blagovremeno postavljanje ruku radi gornjeg i donjeg odbijanja).

*Izuzetno je važno da se igrači u istoj poziciji kreću i odbijaju loptu.

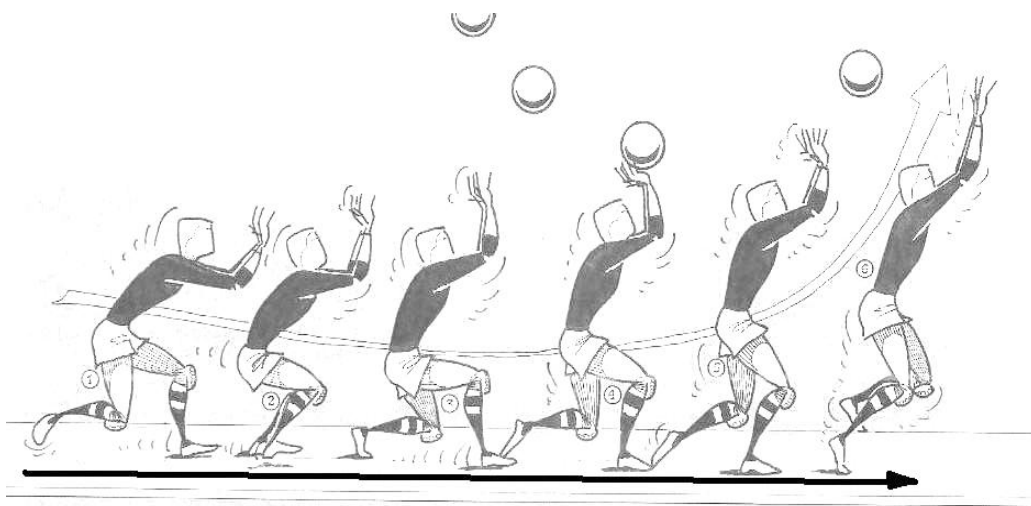
Pripremnu fazu karakteriše postavljanje ruku pod loptu. Dodir ruku i lopte se uvek odvija iznad čela podignute glave i uvek u projekciji telo-lopta. Prsti su optimalno rašireni, sa rasporedom polulopte pri čemu najveća težina i pritisak lopte padaju na prva dva unutrašnja jagodična članka prstiju. Gotovo svu težinu lopte prilikom kontakta nose palac-kažiprst-srednji prst, dok dva unutrašnja jagodična članka domalog i malog prsta zatvaraju loptu bočno kako ne bi otišla u pogrešnom pravcu. Zaključujemo da je neophodan kontakt svih deset prstiju sa loptom, gde svaki ima svoju funkciju prilikom odigravanja lopte.

Osnovnu fazu karakteriše samo odbijanje lopte. Lopta se odbija istovremenim simetričnim potiskom obema rukama iz lakta i kolena obe noge. Iz pozicije lagano savijenih nogu u kolenima i ruku u laktovima, laganim plovnim pokretom pružanja određuje se trajektorija leta lopte prema gore i napred. Neposredno pred pružanje dolazi do kratke amortizacijske faze pri čemu se apsorbuje kinetička energija leta lopte.

Nakon toga, u deliću sekunde, prelazi se na novo kretanje eksplozivne ekstenzije stopala, kolena, kukova, lakta, šake sa istovremenim prebacivanjem težišta tela na prednji deo stopala. Ponekad mali poskok ili pola koraka napred osigurava naviku praćenja telom izvedene tehnike. Za postizanje racionalnosti i optimalne sile potiska u smeru napred-gore ključna je pozicija jednog stopala ispred, jer se time osigurava izvošenje pokreta u kome učestvuje celo telo.



Slika 6.1. Pripremni položaj za odigravanje lopte prstima (preuzeto od fivb.org)



Slika 6.2. Prikaz tehnike odigravanja lopte prstima (preuzeto od fivb.org)



6.2. Struktura procesa obučavanja odigravanja lopte prstima

Bez obzira da li se radi o periodu obučavanja osnovne odbojkaške tehnike, periodu zrelosti ili vrhunskog majstorstva, detalji ispoljavanja odbojkaške tehnike su veoma značajni element trenažnog procesa, ali njihovo precizno i naglašeno ispoljavanje je najbitnije u radu sa mladima, naročito prilikom prvih kontakata sa elementima tehnike.

U odbojkaškoj praksi, tehnička priprema predstavlja složen i organizovan obrazovno-vaspitni proces, čiji je osnovni cilj da odbojkaš nauči, a zatim i usavrši odbojkašku tehniku. Kao specifičan proces, tehnička priprema sadrži elemente upravljanja, zadatke, sredstva, principe i metode.

Odbojka, sa svim svojim tehničkim elementima, predstavlja veštinu koja podrazumeva određeni bio-psiho-socijalni nivo deteta, pa se s toga postavlja pitanje: Koji uzrast je najpogodniji za početak obuke osnovnih tehničkih elemenata koji u sebi nose i određene specifične delove karakteristične samo za odbojku kao jedinstvenu sportsku disciplinu?

Dosadašnja praksa je pokazala da je optimalno doba za uvođenje deteta u obuku period oko devete godine života kada je i moguće upotrebiti specifična (odbojkaška) vežbanja. To ne znači da se sa obukom ne može početi i ranije, kao i znatno kasnije.

Usvajanje elemenata odbojkaške tehnike počinje obukom odigravanja lopte prstima. Usvajanje tehnike odigravanja prstima, na ovaj način, traje više godina i s toga mu od prvih pokušaja posvećujemo punu pažnju. To je element tehnike bez koga ne bi trebalo da prođe ni jedan trening, bez obzira na poziciju igrača i njegovu ulogu u timu.

Celokupan proces obuke se odvija u tri faze:

1. Etapa početnog učenja, koja ima veliki značaj za učenje tehnike. Može se reći da je od presudnog značaja za dostizanje sportskog majstorstva. U ovoj etapi se od trenera zahteva da odredi pravilan metodski postupak, izabere metode i sredstva kojima će na najefikasniji način doći do cilja.

U procesu formiranja novih motornih navika, prvi korak je upoznavanje sa elementom koji treba da se obučava. „Predstava o elementu služi kao obrazac po kome se čovek orijentiše za vreme



izvođenja i usavršavanja određenog kretanja u procesu vežbi“ (B. Polić, Fizičko vaspitanje u srednjim školama, Beograd 1953.)

Da bi potencijalni odbojkaš stekao potpunu i jasnu predstavu o elementu koji treba da nauči, taj elemenat se mora objasniti i pokazati. Objašnjenje mora biti kratko, jasno i precizno. Njime se ukazuje na glavne tačke pokreta u izvođenju elementa, a pojedinosti se obrađuju posle prvih pokušaja igrača.

Posle objašnjenja pomoću neposrednog pokazivanja, igrači se bliže upoznaju sa osnovama elementa koji se obučava. Ovo neposredno pokazivanje treba da se izvede više puta i mora biti savršeno tačno i precizno.

Posle upoznavanja sa elementom, tj. formiranja predstave o elementu koji treba da se savlada, veoma su bitni prvi pokušaji praktične realizacije elementa. Ovi pokušaji treba da se izvedu u olakšanim uslovima, kako bi bili što uspešniji i sa što manje grešaka.

2. Etapa "produbljenog" učenja. Ovu etapu karakteriše detaljnije učenje, čiji je rezultat formiranje motoričkog umenja, koje delimično prelazi u motoričku naviku, dinamički stereotip. Ona predstavlja nadogradnju obučavanja odnosno etapu uvežbavanja i tehničkog doterivanja pri čemu su vidljivi prvi znaci individualizacije.

Zadatak uvežbavanja je utvrđivanje i automatizacija pokreta razvijanjem svih karakteristika kretanja. Uvežbavanju se posvećuje mnogo više pažnje i sprovodi se kroz određene vežbe i igre. Broj vežbi može biti veliki. Najbitnije je stvoriti logičan redosled vežbi, poštujući sve didaktičke principe. U izboru i redosledu vežbi, polazi se od sposobnosti odbojkaša, cilja koji se želi postići kao i raspoloživog vremena.

3. Etapa učvršćivanja i daljeg usavršavanja (sportsko majstorstvo)

Ova etapa je usmerena na dalje učvršćivanje i dalje usavršavanje tehnike, što omogućuje formiranje trajnih i stabilnih motoričkih struktura, odnosno motoričkih navika. Usavršavanje tehnike podrazumeva organizovano vežbanje. Da bi se obezbedila efikasnost vežbanja, neophodno je da se ispune osnovni uslovi:



- tehnike se izvode u obliku uslovno-refleksnih aktivnosti,
- tehnike se prilagođavaju individualnim karakteristikama igrača,
- tehnike se usavršavaju prema specijalnim ulogama u sportskoj borbi,
- vežbanje se otežava uvođenjem složenijih oblika remetećih faktora (otežani uslovi) i
- insistira se na tačnosti i efikasnosti tehnika.

Dalje usavršavanje, odnosno sportsko majstorstvo, najbolje se ostvaruje kroz takmičenje. Adekvatnim izborom i uvođenjem takmičenja u trening, reguliše se psihičko opterećenje igrača i ekipe, koje je na utakmici veliko. Veliki deo trenažnog procesa treba posvetiti trenažnoj pripremi. Osnovne karakteristike sportskog majstorstva odbojkaša su: racionalnost, izražena individualnost, lepota, povezanost svih elemenata odbojkaške igre i ekonomičnost u trošenju energije i drugih potencijala.

6.3. Vežbe za obučavanje odigravanja lopte prstima

Kada vršimo obuku početnika, na jednom času ili treningu obuke moramo uzeti u obzir određena uputstva :

1. predstaviti najkraći put do savladavanja svakog od elementata tehnike
2. smanjiti strah od lopte
3. povećati interes za odbojku predstavljajući atraktivne i zanimljive načine treninga
4. vršiti prevenciju bola i povreda predstavljajući odgovarajuće treninge koji se zasnivaju na fizičkim i funkcionalnim sposobnostima početnika
5. izbegavati direktno predstavljanje elemenata igre bez prethodne pripreme početnika kroz različite vrste vežbanja kao uvodnih vežbanja u cilju upoznavanja elemenata igre koji će se obučavati
6. Predstaviti igrovne situacije što je pre moguće, podrazumevajući savladanost minimalnog nivoa tehnike odigravanja lopte prstima.

Primer izbora vežbi za obuku odigravanja lopte prstima:

1. Pozicioniranje ruku i kontakt sa loptom – obratiti posebnu pažnju na položaj ruku i način kontakta sa loptom (slika 6.3.)



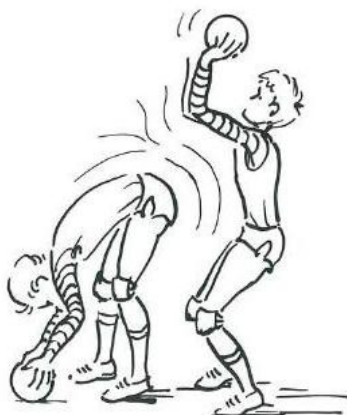
Slika 6.3.

2. Odbijanje lopte o pod – obratiti posebnu pažnju na pozicioniranje i način kontakta prstiju sa loptom (Slika 6.4.)



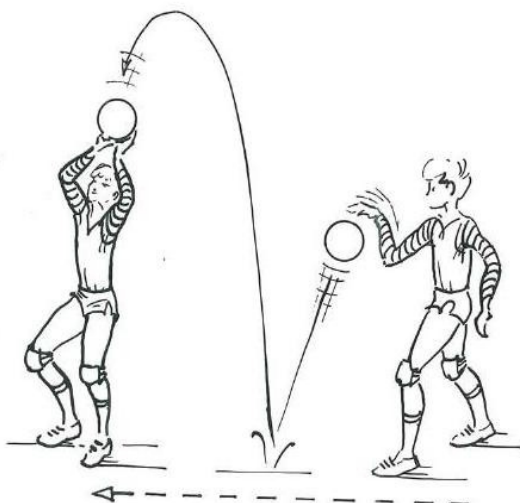
Slika 6.4.

3. Podizanje lopte sa poda – obratiti posebnu pažnju na položaj tela, a posebno ruku i šaka (Slika 6.5.)



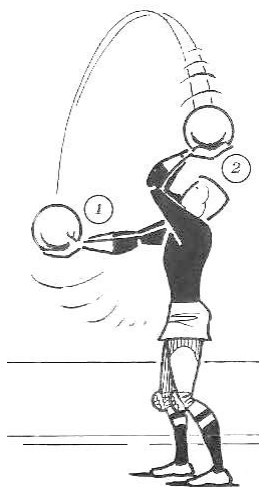
Slika 6.5.

4. Hvatanje lopte u poziciji za odigravanje lopte prstima posle jednog odbijanja lopte o pod (Slika 6.6.)



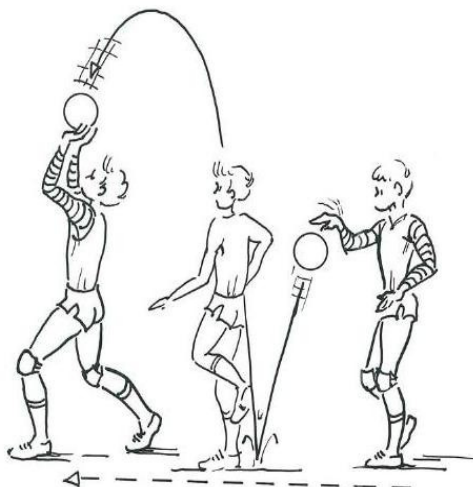
Slika 6.6.

5. Hvatanje i bacanje bez odbijanja lopte od poda (Slika 6.7.)



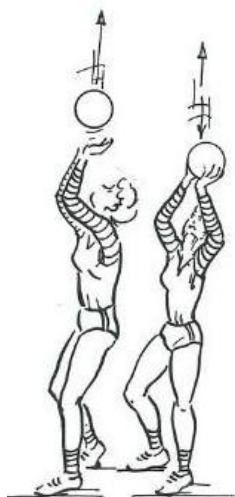
Slika 6.7.

6. Hvatanje lopte u kretanju napred sa jednim odbijanjem od poda (Slika 6.8.)



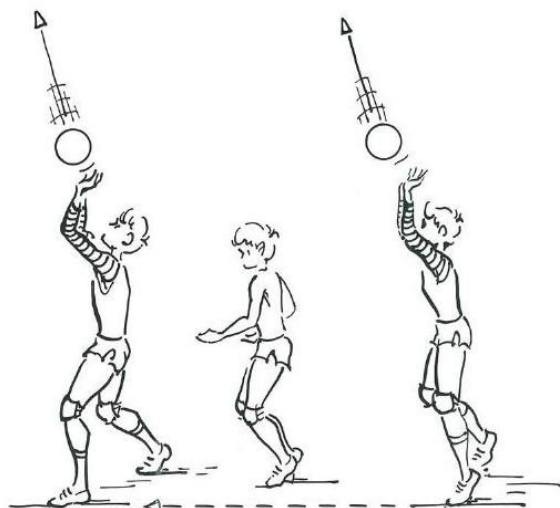
Slika 6.8.

7. Uzastopno odigravanje i hvatanje lopte u poziciji na jednom mestu (Slika 6.9.)



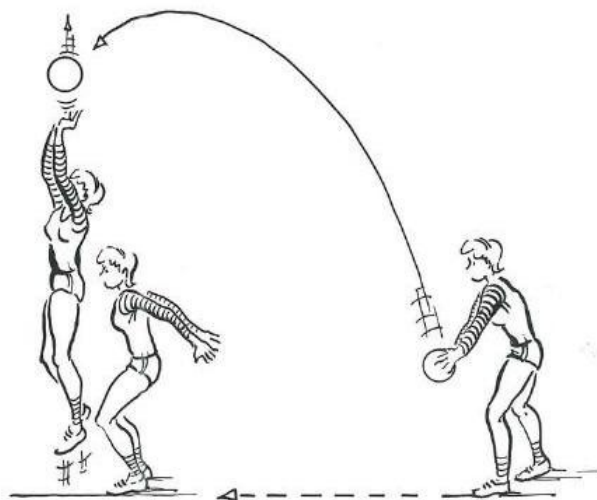
Slika 6.9.

8. Uzastopno odigravanje lopte pri kretanju u napred (slika 6.10.)



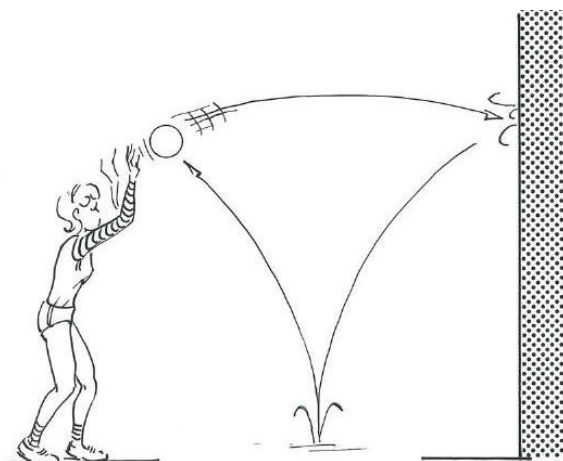
Slika 6.10.

9. Bacanje unapred i odigravanje lopte prstima iz skoka (Slika 6.11.)



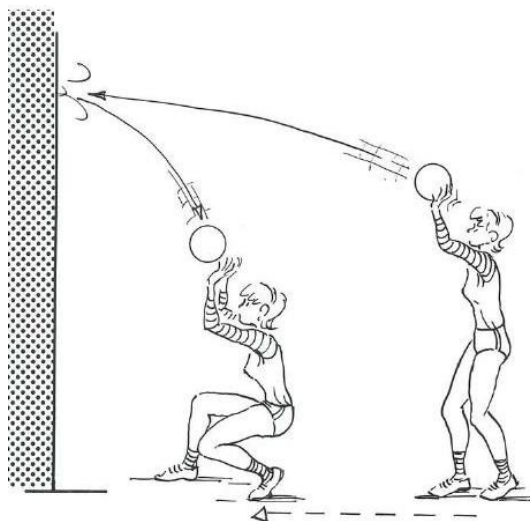
Slika 6.11.

10. Odbijanje lopte o zid sa padanjem lopte na pod (slika 6.12.)



Slika 6.12.

11. Odbijanje lopte o zid bez padanja lopte na pod (Slika 6.13.)



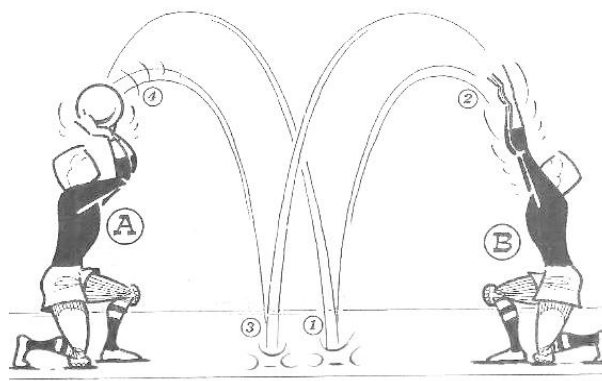
Slika 6.13.

Da bi se zadati motorički zadatak usvojio i pretvorio u motoričko umenje, a zatim u veštinu potrebno ga je ponoviti veliki broj puta i od njega proizvesti dinamički stereotip koji lako može biti primenljiv u različitim igrovnim situacijama. Od realizacije elementa tehnike u olakšanim uslovima, sa početka obuke, preko različitih vidova realizacije date tehnike u različitim uslovima, dolazi se do otežanih uslova za izvođenje tehnike. Kruna savladavanja određene tehnike predstavlja njeno uspešno sprovođenje u takmičarskim uslovima. Da bi ovaj put bio uspešno i efikasno sproveden moraju se poštovati svi didaktički principi.

Iz svega navedenog se dolazi do logičkog zaključka da je sledeći korak u obuci odigravanja lopte prstima, kao jednog od osnovnih elemenata odbojkaške tehnike, izvođenje vežbi u parovima.

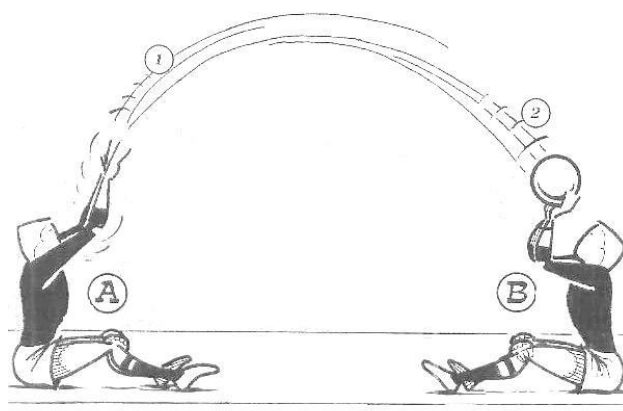
Varijante odigravanja lopte prstima u parovima koje se izvode sa različitim udaljenostima između odbojkaša:

12. Dobacivanje loptom iz niske pozicije u paru sa jednim odbijanjem od poda (Slika 6.14.)



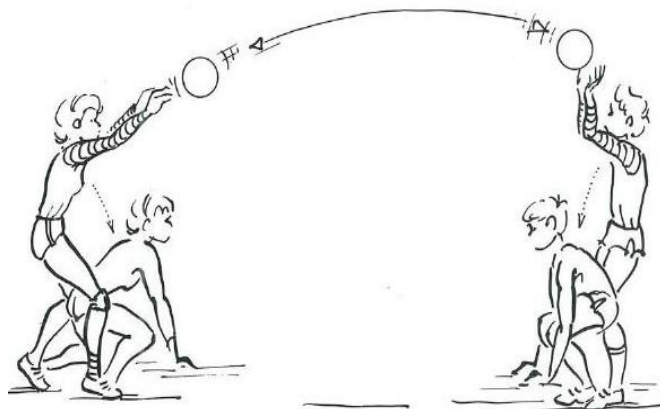
Slika 6.14.

13. Dobacivanje loptom u paru iz sedećeg položaja (Slika 6.15.)



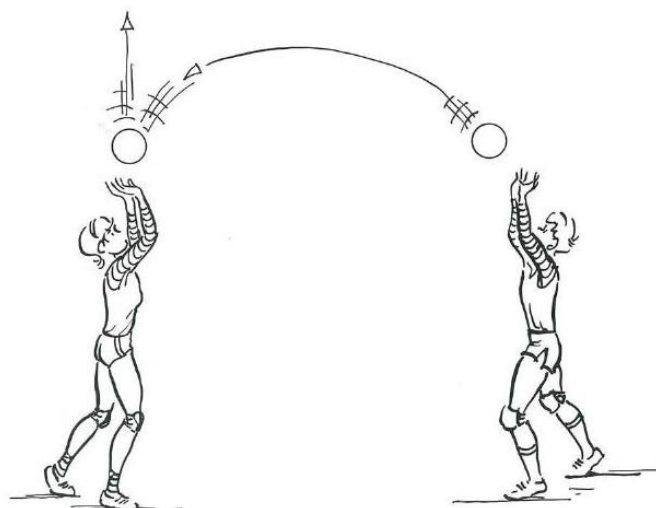
Slika 6.15.

14. Dobacivanje loptom u paru sa dodirivanjem poda (6.16.)



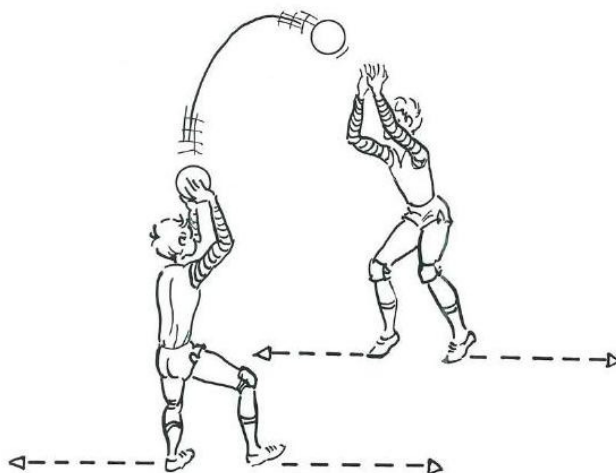
Slika 6.16.

15. Dobacivanje loptom u paru sa jednim ili više odigravanja iznad sebe, a zatim dodavanja partneru unapred (Slika 6.17.)



Slika 6.17.

16. Dodavanje lopte u paru, krećući se u jednu stranu a zatim u drugu
(Slika 6.18.)



Slika 6.18

U kasnijim fazama se koriste vežbe sa većim brojem odbojkaša (3,4,5...), vežbe u kojima se kombinuju različiti elementi odbojkaške tehnike (odigravanje „čekićem“, servis...) kao i izvođenje vežbi u otežanim uslovima.

Ukoliko je elemenat pravilno i svesno praktično izveden i ukoliko ga igrač svesno doživljava, to će vreme za učenje biti skraćeno a broj grešaka sveden na minimum.

U ovom periodu jedan od najvažnijih zadataka trenera (nastavnika, pedagoga...) je: uočavanje nastalih grešaka prilikom obuke, pronalaženje uzroka zbog kojih do njih dolazi, kao i načina za njihovo otklanjanje.

Uzroci koji dovode do nastajanja grešaka su mnogobrojni: pogrešno formirana predstava o elementu, slaba razvijenost mišićnog sistema, psihičko stanje igrača, zamor itd. Od spoljašnjih uslova tu su stanje objekta, sprava, rekvizita (tvrda podloga, visoka mreža, teška lopta i dr.) a u slučajevima obuke na otvorenom u obzir dolaze i atmosferske prilike.

Grešku treba što pre otkriti da se ne bi pretvorila u dinamički stereotip, što dovodi do njenog težeg otklanjanja. Ukoliko je učestalost



pojave greške veća otklanjanju se treba pristupiti što je pre moguće. Da bi otklonili uočenu grešku, možemo preduzeti sledeće mere:

- promeniti metodologiju obuke,
- primeniti lakše vežbe,
- jedno vreme prekinuti obučavanje pogrešno usvojenog elementa i
- preći na teži elemenat slične strukture.

U početnoj obuci trener ispravlja samo greške koje se odnose na opštu strukturu elementa, a zatim greške koje spadaju u domen ličnog stila. Najčešće greške su:

- Prilikom odbijanja lopte položaj dlanova je paralelan, ili je gotovo horizontalan. Dlanovi su u čeonj ravni, a trebalo bi da oba dlana čine poluluk.
- Neposredno pre odbijanja lopte telo se pregiba unazad ili se drži potpuno opruženo.
- Kao posledica upozorenja da se najčešće lopta odbija sa tri prsta, jedan broj igrača počinje da odbija loptu sa „tri prsta“, pregibajući prilikom kontakta sa loptom mali i domali prst. Savijanjem malog i domalog prsta prilikom odigravanja remeti se konfiguracija i tonus celog dlana što otežava odigravanje lopte.
- Kontakt sa loptom se dešava na nivou grudi.

Orientacija za uočavanje grešaka pri odigravanju lopte prstima je prikazana u tabeli 6.1..

Kod svakog početnika zapazićemo različite greške, kao i različit stepen njihove izraženosti. Nije moguće sve greške odkloniti odmah, na početku vežbe. S toga nastojmo da otklonimo one najgrublje, one koje ometaju napredovanje i dovode do usvajanja nižerazredne tehnike.



Pogrešno	Poželjno
Sudar sa loptom odigrava se ispod glave.	Iznad glave.
Sudar sa loptom odigrava se sa suviše ispruženim rukama.	Ruke držati pogrčene u momentu sudara sa loptom.
Dodir sa loptom ostvaruje se malom površinom.	Površina kontakta treba da obuhvata delove palca, kažiprsta, srednjeg i domalog prsta.
Posle odigravanja lopte, dlanovi su okrenuti u stranu.	Posle odigravanja lopte, dlanovi su ispruženi, a prsti okrenuti unapred.
Posle odbijanja lopte ruke se ukrštaju.	Posle odigravanja lopte ruke ostaju „paralelne“.
Lopta se potiskuje uglavnom šakama.	Loptu potiskivati rukama i šakama. Kada je treba uputiti dugačkom putanjom u potiskivanju učestvuju opružači celog tela, naročito ruku i nogu.

Tabela 6.1



7. ZAKLJUČAK

Na osnovu svega navedenog može se zaključiti da:

1. Veliku zaslugu u poziciji i ugledu odbojke koju ona danas ostvaruje imaju profesori i odbojkaški treneri. Oni vojim radom treba da animiraju, kao i da pravilno obuče tehničko – taktičke elemente odbojke sa ciljem pridobijanja mladih za bavljenje i praćenje ove sportske igre.
2. Obučavanje bilo kog tehničkog elementa u odbojci, a samim tim i odigravanja lopte prstima treba pristupati metodički ispravno pridržavajući se didaktičkih principa i metoda obuke.
3. Rad u procesu obuke odigravanja lopte prstima u odbojci treba da bude sistematičan i organizovan shodno uzrastu, i nivou psiho – fizičkih sposobnosti učenika ili sportista.
4. Treba nastojati da odigravanje lopte prstima kao tehnički element u odbojci bude usvojen tako da predstavlja važan faktor timske igre, istovremeno nastojati da „dizanje“ postane jedan od glavnih oružja napada.
5. Treba naglasiti i potrebu blagovremenog usmeravanja talentovanih pojedinaca na dalje usavršavanje, kako na sekcijama tako i na kampovima i u sportskim klubovima.
6. Dobra i temeljna organizacija uz poštovanje svih pomenutih zakonitosti i principa predstavlja osnov za napredovanje i obučavanje dece ne samo u ovoj sportskoj grani nego i svim ostalim. Sve to profesorima fizičkog vaspitanja i trenerima daje veliku i veoma značajnu ulogu, koje oni dosta često nisu svesni, u obrazovanju i obučavanju mladih jer upravo oni predstavljaju budućnost odbojke.



LITERATURA

Ignjatović, J. (2007). Obuka i usavršavanje osnovnih elemenata odbojkaške tehnike u osnovnoj školi. Diplomski rad. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.

Ilić, S. (1982). Metodika rada sa pionirima. Novi sad : Zavod za fizičku kulturu Vojvodine.

Janković V. i Marelić N. (2003). Odbojka za sve, Zagreb.

Koprivica, V. (2002). Osnove sportskog treninga 1, Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.

Kostić, R. (2000). Teorija i metodika treninga sportske igre – Odbojka. Grafika Galeb. Niš: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.

Nešić, G. (2001). Situacioni metod treninga u funkciji nadgradnje ispoljavanja tehnike odbojkaškog nadigravanja. Magistarski rad, Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.

Tomić, D. (1971). Odbojka. Beograd: Zavod za izdavanje udžbenika Socijalističke Republike Srbije.

Tomić, D. (1982). Odbojkaški praktikum. Beograd: Odbojkaški savez Srbije. Savez za fizičku kulturu Jugoslavije.

Tomić, D. i Ciev D. (1980). Odbojkaška početnica. Beograd: NIP Partizan.

Višnjić, D. (2004). Teorija i metodika fizičkog vaspitanja, Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.

www.cev.lu

www.fivb.com