

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA

ORGANIZACIJA VEŽBANJA U ŠKOLI ODBOJKE
OK „VGSK“ – VELIKO GRADIŠTE
(završni rad)

Kandidat:

Igor Jovanović

Beograd, 2013.

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA

ORGANIZACIJA VEŽBANJA U ŠKOLI ODBOJKE
OK „VGSK“ – VELIKO GRADIŠTE
(završni rad)

Kandidat:

Igor Jovanović

Mentor:

Van. prof. dr Goran Nešić

Članovi komisije:

Doc. dr Zoran Valdevit

As. Milan Sikimić

Beograd, 2013.

ORGANIZACIJA VEŽBANJA U ŠKOLI ODBOJKE OK „VGSK“ – VELIKO GRADIŠTE

S A Ž E T A K

Predmet ovog rada je specifična odbojkaška škola i njena organizacija koja ima za cilj usmeravanje dece preko odbojke, uz maksimalnu saradnju sa svim važnim činiocima iz socijalne sredine deteta. Cilj rada je prikaz organizacije, sistema i stila rada odbojkaškog kluba „VGSK” koji svoj način rada i funkcionisanja godinama dokazuje u praksi. Savremena odbojka od trenera zahteva da u radu sa najmlađima pokaže visok stepen kreativnosti i maštovitosti, uz primenu širokog opsega vežbi radi što svestranijeg razvoja dece. Odbojkaški klub „VGSK” iz Velikog Gradišta nastoji da svoj sistem rada, planove i ciljeve, uskladi sa strategijom razvoja odbojke na nivou grada i republike. Osnovni zadatak svih u klubu je da na najvišem mogućem nivou brinu o zdravlju i pravilnom razvoju dece, pritom prateći sve trendove savremenog pristupa u radu sa decom.

Ključne reči

Odbojkaški klub „VGSK”; razvoj dece; kreativnost.

SUMMARY

The subject of this work is the specific school of volleyball and it's organization with purpose to lead the children through volleyball, with maximum cooperation with all the important things from children's social surroundings. The goal of this work is to present the organization and work system in volleyball club „VGSK”, which shows it's work and the way of functioning through the years in practice. Contemporary volleyball is demanding from trainer to show in his work with the youngest the high level of creativity and imagination, with including a wide range of different exercises because of the wide development of the children. Volleyball club „VGSK” from Veliko Gradiste is trying to harmonize his own system, plans and goals with volleyball development strategy on the city and republic level. The main goal of everybody inside the club is the care of the health and correct development of the children, while following all the trends in contemporary approach in working with the kids.

The key words

Volleyball club „VGSK”; children development; creativity.



Sadržaj:

1. Uvod.....	3
2. Teorijski okvir rada	7
2.1. Odbojkaške škole	11
2.2. Organizacija OK „VGSK”- Veliko Gradište	13
3. Predmet i cilj rada.....	18
3.1. Predmet rada.....	18
3.2. Cilj rada	18
4. Metod rada.....	18
5. Organizacija vežbanja u školi odbojke OK „VGSK ”- Veliko Gradište.....	19
6. Zaključak	44
Literatura.....	45



1. Uvod

Savremena odbojka pripada sportskim igrama koje sadrže brzu i dinamičnu formu igre, ali je isto tako veoma primenljiva i korisna u svestranom razvoju dece i omladine, kao i u rekreativne svrhe bez obzira na životno doba.

Pored toga način, stil, taktičke finese i strateška orijentacija u dobro organizovanim odbojkaškim ekipama predstavljaju osnovu dugoročnijeg uspeha i organizacije.

Svaki početak u dobroj orijentaciji kluba prvenstveno se zasniva na organizaciji i radu sa perspektivnim mlađim uzrasnim kategorijama, od kojih se u budućnosti mogu očekivati vrhunski odbojkaški rezultati. Zdrava konkurencija, stvaranje sopstvene tipologije igre, primena naučnih dostignuća u otkrivanju darovitih igrača, kao i edukacija klupskog trenerskog kadra može očvrnuti stabilnost i karakter odbojkaške ekipe.

Od svojih skromnih početaka u gradu Holioki u državi Masačusets pre 117 godina, odbojka je evoluirala u atraktivnu sportsku igru koja po popularnosti i masovnosti spada u sam svetski vrh. Procenjuje se da danas odbojku makar jednom sedmično igra oko 800 miliona ljudi širom sveta, od čega 46 miliona u njenoj postojbini, SAD.

FIVB (Fédération Internationale de Volleyball) – svetska odbojkaška federacija, među čijih 14 osnivača spada i naš nacionalni savez, svrstana je u red tri najbolje svetske federacije u sportskim igrama zajedno sa fudbalskom (FIFA) i košarkaškom (FIBA). Ona u sebi okuplja 220 nacionalnih federacija sa 33 miliona licenciranih igrača. Procena je da oko 500 miliona igrača učestvuju u nekoj vrsti takmičenja.

Odbojka je autorski projekat Villiam G. Morgana (1870 – 1942, rođen u državi New York) koji je te davne 1895. god. u YMCA-inom centru (The Young Men's Christian Association) u Holiokiju (Holyoke, Massachusetts, USA) bio direktor za fizičko vaspitanje. Kao inspiracija mu je poslužio tri godine stariji pronalazak s kojim se iz prve ruke upoznao na 15-ak kilometara južnijem springfildskom koledžu, čiji je bio student. Naime, nedavni pronalazak Dž. Najsmite – košarka, brzo je bila prihvaćena i konstantno je dobijala na popularnosti među mlađim sportistima. Problem koji je gospodin Morgan uvideo u košarkaškoj igri je bio u tome što su mlađi sportisti bili ti koji su upražnjavali ovu igru više od ostalih, iako su bili nedovoljno fizički zreli za adekvatnu i potpunu primenu svih blagodeti novonastale igre.

Stremeći ka pronalasku, odnosno prilagođavanju igre koja bi zadovoljila rekreativne i druge potrebe sredovečnih biznismena kojima je držao časove rekreacije, došao je do nove sportske igre - odbojke, odnosno njene prvobitne forme koju je nazvao „mintonette”, jer je podsećala na badminton. Morgan je pozajmio mrežu iz tenisa i podigao je na visinu od šest stopa i šest inča (198 cm), što je bilo nešto više od visine učesnika, čime je odvojio ekipe i



isključio fizički kontakt sa protivnikom. Igralište je bilo dimenzija 25×50 stopa (7.6×15.2 m) i bilo je podeljeno na dve polovine. Po ekipi nije bilo ograničenja u broju igrača i broju odigravanja loptom. Najpre je za igru korišćena košarkaška lopta, ali je bila prevelika i preteška. Prvih nekoliko godina korišćen je unutrašnji (gumeni) lakši deo košarkaške lopte (dušica). To je sa relativno visokom mrežom, koja je uslovljavala upućivanje lopte protivniku parabolikom putanjom, stvaralo uslove za mirniju igru kod sredovečnih rekreativaca. Na kraju, Morgan je zamolio da mu u fabrici A.G. Spalding i Bros, naprave odgovarajuću loptu, što su oni i učinili. Napravili su kožnu loptu, čiji je opseg bio oko 65cm, a težina oko 300g. Tako je, mešajući elemente tenisa, bejzbola, rukometa, košarke i nemačkog „faustball”-a stvorio odbojku, sportsku igru koja će se pokazati veoma vitalnom i darslom svakom vremenu i izazovu.

Stvari su se u odbojci brzo menjale. Jedna od prvih promena novonastale igre bila je promena imena. Naime, na prvoj zvaničnoj utakmici gde je bila prezentirana nova igra, koja je bila održana 7. jula 1896. god. na koledžu u Springfieldu, jedan od gledalaca, dr Halsted, predlaže ime „volley ball” koje je u skladu sa dominantnim načinom odigravanja lopte. Novi naziv je tada prihvaćen, a 1952. god. je sažet u jednu reč - „volleyball”.

Odbojka se brzo širi van SAD i to prvo u Kanadu pa zatim na Daleki istok, Kubu, Južnu Ameriku, a tokom I svetskog rata, preko američke vojske, u Evropu i Afriku. Igralište je uvećano u odnosu na prvobitno i to sa 25×50 stopa (7.6×15.2 m) na 35×60 stopa (10.7×18.3 m). Osim toga, uvedeno je pravilo o broju igrača na igralištu (šest igrača) kao i rotacije igrača pri osvajanju servisa. Godine 1913. održano je prvo zvanično takmičenje u odbojci u sklopu igara Dalekog istoka. Filipinci su 1916. god. uneli veliku inovaciju u odbojkašku tehniku uradivši prvo dizanje u visokom luku i smeč koji je tada nazvan filipinska bomba, a smečer – „bomberino”.

Nakon toga se menjaju pravila u broju osvojenih poena po setu gde se smanjuje sa 21 na 15, a za pobeđu je trebalo osvojiti tri seta. Dvadesetih godina su uvedena i dodatna pravila koja su pospešila duh nadigravanja u odbojci i omogućila najviše tri odigravanja, zatim pravilo napada iz zone odbrane i na kraju igralište dobija dimenzije 30×60 stopa (9.1×18.3m). Tridesetih godina Česi razvijaju blokiranje, a odbojka dobija novi vid i počinje igra dublova na pesku.

Odbojka je 1924. god. predstavljena na Olimpijskim igrama u Parizu što je bila najveća moguća usluga svim odbojkaškim zaljubljenicima i odličan način popularizacije ove sportske igre. U istoj deceniji se već osniva nekoliko nacionalnih odbojkaških federacija.

U Parizu je 1947.god. osnovana FIVB, a sa njim dolazi do usvajanja univerzalnih pravila od kojih neka važe i danas: dimenzije igrališta 9x18 m, visina mreže 243 cm za muškarce i 224 cm za žene. Osnivanje FIVB je odbojci donelo čvrst temelj za dalju



nadgradnju i planski razvoj, kao i institucionalizovano vođenje. Tako je već 1948. god. u Rimu odigrano I EP, 1949. god. u Pragu I SP za muškarce a 1952. god. u Moskvi I SP za žene, da bi konačno na OI u Tokiju 1964. god. prvi put igran odbojkaški turnir. Narednih decenija odbojka se ubrzano razvijala. Uvode se razne tehničke inovacije, a pravila se rapidno pokušavaju usavršiti i prilagoditi razvoju igre i zahtevima vremena. Međutim, iz prevelike težnje da se pravila usavrše do perfekcije dolazi i do pravljenja katastrofalnih grešaka u novim pravilima koja su narušila duh igre. To se vidi uvođenjem pravila zabrane blokiranja servisa čime se automatski favorizuje server i njegova snaga početnog nadigravanja. FIVB 1987. god. uvodi u svoj kalendar svetski šampionat u odbojci na pesku, dodatno podstičući njen razvoj. Napori za promocijom ovog vida odbojkaške igre krunisani su pojavljivanjem takmičenja u odbojci na pesku na OI u Atlanti 1996. god.

Odbojkaški savez Srbije, kao samostalna organizacija, okupljajući klubove u cilju omasovljavanja i unapređenja odbojke na teritoriji Srbije, osnovan je 13. februara 1949. godine (Jugoslavija). Reprezentacija Jugoslavije učestvovala je na dva kupa sveta i osvojila sledeće plasmane: 8. mesto u Varšavi 1965., 3. mesto u Tokiju 1996. Muška reprezentacija dva puta uzastopno je osvojila 8. mesto na Svetskim šampionatima u Moskvi 1962. i u Pragu 1966.

Najveće uspehe u svojoj istoriji muška reprezentacija je postigla u periodu od 1995. do 2011. godine. Tih godina osvojene su redom: bronzane medalje na prvenstvu Evrope 1995., Olimpijskim igrama 1996. godine i Svetskom Challenge kupu 1996., srebrne medalje na prvenstvu Evrope 1997. i Svetskom prvenstvu 1998. i bronzana medalja na prvenstvu Evrope 1999. Zlatne medalje na Olimpijskim igrama u Sidneju 2000. i na prvenstvu Evrope u Pragu 2001. godine, zauvek su uvrstile reprezentaciju naše zemlje u red svetskih odbojkaških velesila. Poslednjih godina ženska odbojkaška reprezentacija stala je uz rame svojim muškim kolegama, osvajanjem bronzne medalje na Svetskom prvenstvu 2006., srebra na Evropskom prvenstvu 2007. i tri uzastopne Evropske lige (2009., 2010., 2011.). Vrhunac svega je 2011. godina u kojoj je Srbija postala dvostruki Evropski šampion i u ženskoj i muškoj konkurenciji.



2. Teorijski okvir rada

Određivanje nivoa kvaliteta vrhunskog sporta vrši se preko ostvarenih rezultata. Zato je opravdana težnja svakog sportiste da ostvari najviše domete sportskih rezultata. Zbog toga nije neobično da savremeni, vrhunski sport zahteva samo najkvalitetnije i najbolje. Osim trenutnog stanja usvojenih motoričkih sposobnosti, određenih antropometrijskih predispozicija, psihosocijalnih karakteristika koje prate vrhunski sport, mora se pronaći način adekvatne valorizacije potencijala u selekciji budućih asova. To podrazumeva ne samo posedovanje već pomenutih modelnih karakteristika i sposobnosti, nego najbolje što poznavajući principe genetskog nasleđivanja može da se otkrije, odnosno predvidi. Razvojni tok budućih sportista imaće nekoliko faza, što neophodno proizilazi iz strateške orijentacije organizovanih klubova. Sa svim navedenim može se ustanoviti opredeljenost kluba da kod mlađih selekcija, gde su izdvojena darovita deca, uče inovacione tehničko - taktičke detalje sportske igre koja će doći u nekom budućem vremenu. Ovo je ostvarljivo isključivo ako sa takvom decom radi trener kreativac, koji se može nazvati i vizionarom budućeg vremena.

Nauka je odavno uočila potrebu da se u ranom periodu nastanka mladog sportiste stvore određeni preduslovi za kasnije ostvarenje vrhunskih rezultata. Jedan od tih preduslova je i taj da sa najmlađim kategorijama treba da rade iskusni treneri, koji poseduju odgovarajuće . Tada se, između ostalog, javlja uzajamnost odnosa trener-sportista i stvara neophodno poverenje u trenera. Njegova uloga u procesu ranog obučavanja izuzetno je delikatna. Delikatnost pedagoške uloge trenera posebno je izražena u periodu puberteta kada je najčešće on taj koji ima dominantni uticaj na ličnost mladog sportiste. Dužan je da ostvaruje visok nivo kako metodičke prakse, tako i komunikacije sa sportistom i da vodi brigu o usmeravanju i načinu dečije identifikacije.

Nauka je odavno utvrdila postojanje veze između bavljenja sportom i psihološke strukture. U pitanju je pozitivna povratna sprega, kod koje određene osobine ličnosti determinišu bavljenje sportom i sportsku uspešnost, a sport utiče na formiranje i razvoj određenih osobina koje u daljem razvoju i ponašanju postaju njegove nerazdvojne komponente. S obzirom na to da su određene dispozicije (sposobnosti, potrebe, osobine, stavovi i dr.), procesi (opažanje, mišljenje, pamćenje, učenje i dr.) i stanja ličnosti (raspoloženja, emocionalna stanja straha, uzbuđenja i sl.) u funkciji sporta, očigledna je potreba njihove identifikacije i vaspitnog uticaja na formiranje i pospešivanje njihovog daljeg razvoja u toku planskog i sistematskog bavljenja sportom pod kontrolom obrazovanih



stručnjaka. Naravno, ukoliko su dispozicije, procesi i stanja ličnosti koji su od posebnog značaja za bavljenje sportom i uspeh u njemu adekvatno integrirani u strukturi individue, one mogu značajno pozitivno da utiču na socijalno i individualno funkcionisanje i nakon prestanka bavljenja sportom. To ukazuje na veliku važnost i uticaj stručne trenažne delatnosti na adekvatnu socijalizaciju¹ ličnosti i razvoj socijalne inteligencije².

Mada je odbojkaški tim formalna grupa koja ima unapred određen sistem uloga, zadataka i obaveza koji određuju dužnost i prava svakog člana tima on u određenoj meri daje deci slobodu u regulaciji interpersonalnih odnosa. Zbog toga je bitno da referentni okvir ponašanja u timu bude baziran na principima pravednosti i uvažavanja, a trener je taj koji ga određuje i postavlja, a ličnim primerom potvrđuje i održava. To je bitno ne samo zbog pozitivnog uticaja na razvoj dečje ličnosti, već i zbog jačanja kohezivnosti sportske grupe.

Ono što treba istaći kada se radi o odnosu između sportskih veština i emocionalnog zdravlja jeste da kod deteta sa malim mogućnostima za razvoj motornih veština iskustva sa sportom mogu proizvesti još veće osećanje inferiornosti i nesigurnosti, osim ukoliko trener ne prilagodi program i metodski postupak kako bi i najmanje sposoban pojedinac postigao uspeh i stekao prestiž u grupi. Trener koji se prema članovima svog tima ponaša kao da su svi jednaki, uspevaće da odgovori potrebama samo malog broja sportista, dok će ostali morati da se zadovolje bilo čim što im taj trener pruža. Iz navedenog se jasno uviđa neophodnost individualnog pristupa za postizanje bilo kog rezultata. To se odnosi kako na ostvarenje pozitivnog uticaja na psihofizički status pojedinačnog sportiste, tako i na njegov sportski rezultat, odnosno rezultat celog tima. Princip individualizacije je imperativ u savremenom vrhunskom sportu i bez njegove primene dolazi do uprosečavanja svih sportista u timu, a samim tim i do malih krajnjih postignuća tog tima.

Težnja za uspehom je oduvek prisutna kod ljudi i manifestuje se u stalnoj želji da se preko određenog kvaliteta, ili prevazilaženja nekih standarda i vrednosti u datoj aktivnosti postigne uspeh. Takmičarska komponenta u sportu sadrži izrazito obeležje težnje za uspehom. Zbog toga je sport idealno područje u kome deca i adolescenti zadovoljavaju i razvijaju svoj motiv postignuća. Taj motiv omogućuje mladim ljudima ostvarenje svojih

¹ „Proces formiranja za život u društvu i za funkcionisanje, u društvu važnih osobina i načina ponašanja, i razvitak od biološke jedinice u ličnost sa mnogim karakteristikama zajedničkim za sve ljude, ali i sa svojim specifičnim osobinama.” Rot, N., (1994.) Osnovi socijalne psihologije. Zavod za udžbenike i nastavna sredstva. Beograd.

² Goleman, D., (2007.) Socijalna inteligencija. Geopoetika. Beograd



sposobnosti i potencijala kao i poređenje svojih vrednosti sa sposobnostima i razvojem drugih. Međutim u sportu je često prisutna upadljiva tendencija da se veća pažnja pridaje uspehu u smislu pobede nad suparnikom, tj. da se uspeh identifikuje jedino sa pobedom. Dakle u drugi plan se stavlja vrednovanje uspeha koji se ispoljava u uživanju i zadovoljstvu učestvovanjem u sportu u prevazilaženju postojećih sopstvenih standarda vrednosti, ostvarenju svojih potencijala, stvaralaštvu kroz demonstriranje veštine itd. Stoga težnju za uspehom u sportu prvenstveno treba shvatiti i kao potrebu za postignućem koja se postizanjem raznih ciljeva zadovoljava u takmičenju. Ako se ti ciljevi zasnivaju na psihološko i socijalno prihvatljivim vrednostima, i ako se kroz motiv postignuća mogu ostvariti lični potencijali, on postaje oblik ostvarenja ličnosti i predstavlja način zadovoljenja i drugih potreba.

Osnovna stvar, posebno kada su deca u pitanju, je da odrasli koji rade sa njima moraju da budu svesni razlika među decom, među njihovim sposobnostima, osobinama, motivima. Zbog toga mladim sportistima treba omogućiti da do izvesnog stepena uživaju u toj aktivnosti, da budu u mogućnosti da razviju i stabilizuju svoje unutrašnje motive i da oni postanu najvažniji pokretači, kao i da se omogući razvoj i drugih potencijala (sposobnosti, osobina itd.). Da bi se to postiglo, treba koristiti mere i podsticaje koji imaju za cilj stvaranje uslova da se utiče na razvoj i održavanje odgovarajućih motiva (Lazarević Lj., 1994.):

- Takmičarska situacija treba da bude struktuirana tako da je mladi sportista doživi kao uspeh, bez obaveze da pobjedi, što će povećati njegovo osećanje kompetentnosti.
- Organizovanje treninga i takmičenja tako da podstaknu i zadovolje unutrašnje potrebe za radoznalošću i kognitivnom stimulacijom. To znači da treninzi treba da budu raznovrsni, da im se varira sadržaj, način demonstriranja sportskih veština, njihovo korišćenje i sl.
- Dozvoliti sportisti da preuzme veću odgovornost u donošenju odluka i poštovanja izvršavanja zadataka. To doprinosi većoj upotrebi percepcije, postizanju bolje kontrole, održavanje i povećavanje težnje za ispoljavanjem i usavršavanjem lične efikasnosti.
- U saradnji sa sportistima odrediti kratkoročne, srednjoročne i dugoročne specifične ciljeve, kako grupne, tako i lične, ali tako da ih sportista doživi kao svoje. Na taj način će biti motivisaniji da ostvare te ciljeve, jer će odgovornije pristupati njihovom ostvarenju.
- Adekvatno isticati ulogu svakog člana ekipe, njegov lični doprinos njenom uspehu.



- Ukazivati da ponašanje treba da bude usmereno na kontrolu onih faktora efikasnosti koji zavise od sportiste. Dakle, da ne treba gubiti samokontrolu zbog nepravednog sudije, loših vremenskih prilika, već da se treba fokusirati na nivo uloženog napora, koncentraciju tokom igre i sl.
- Zahteve prilagoditi individualnim sposobnostima sportista, ali tako da sadržaj rada uvek predstavlja izazov, tj. ako je sportista u mogućnosti da ispolji svoje sposobnosti. Treba voditi računa o tome da zahtevi ne budu previsoki, jer će kod sportista doći do strepnje, osećanja nesigurnosti. Takođe, zahtevi ne treba da budu ni preniski, jer će doći do gubitka interesovanja, dosade i sl.
- Koristiti podsticaje u vidu nagrade, pohvale treba da su informativnog karaktera.

Kako bi se ovo realizovalo, odlučujuće su sposobnosti sportiste, ali i spremnost i način saradnje između trenera i sportiste. Sledeći postupci u ponašanju trenera u njegovoj interakciji sa sportistima su (Kejn Dž., 1984.):

Roditelji treba da eliminišu:

- Stalne pretnje i naređivanja
- Kažnjavanja
- „Podmićivanje”
- Ponižavanje, omalovažavanje, potcenjivanje
- Zabrinutost, strah pred decom koja se takmiče
- Mešanje u stručne kompetencije trenera, kluba
- Javno istupanje u ime svog deteta

Stoga bi se u odnosima sa decom trebalo voditi, odnosno imati na umu određene činjenice (Kejn Dž., 1984.):

- Potrebno je zainteresovati se i uključiti u aktivnosti dece
- Deci nije potrebno neprestano verbalno podržavanje, deca vrlo pažljivo posmatraju ponašanje roditelja
- Deca vole da budu „kontrolisana” ali i da donose odluke, da budu samostalna
- Deca nauče da očekuju nagrade za uspeh, pa stoga treba biti obazriv u nagrađivanju
- Deca su više zainteresovana za nešto kada su povoljne prilike dostupne i motivisaniji su ako je neko za njih važan uključen u aktivnost
- Unutrašnja motivacija je ključ za samoispunjenje
- Povoljne uslove za uspeh treba povremeno stvarati i postepeno povećavati ciljeve
- Svako treba da ima šansu da postane dobar



2.1. Odbojkaška škola

Odbojka je jedna od onih ljudskih delatnosti u kojima permanento dolaze do izražaja motoričke i psihičke sposobnosti takmičara. Zbog toga težnja ka visokim sportskim rezultatima daje značajan stimulans za celokupnu sportsku aktivnost. Pronalaženjem adekvatnih metoda treninga, selekcije i dijagnostike unapređuje se sportski trening, a samim tim se dovode i odbojkaši na viši stepen pripremljenosti za sportska ostvarenja. Metode selekcije utiču na efikasnost otkrivanja talenata, metode treninga na uspešnost trenažnog procesa, a metode dijagnostike na uočavanje nedostataka i sposobnosti sportista. Važnost pronalaženja talenata leži u njihovom širokom spektru mogućnosti za usvajanje neophodnog sportskog znanja u kraćem vremenskom periodu, kao i u davanju ličnog pečata sportskoj aktivnosti. Da bi se došlo do faze ispoljavanja inventivnosti, kao stvaralačkog čina u sportu, neophodno je krenuti od sistematskog usvajanja tehnike. To je posebno bitno kod talenata koji su često skloni površnom pristupu u onome što im ide od ruke. Važnost detaljnog usvajanja tehnike leži u činjenici da usvojene greške u tehnici u velikoj meri limitiraju mogućnosti usavršavanja i stilske nadgradnje, a samim tim i krajnje individualne i ekipne sportske domete.

U odbojkaškim školama treniranje odbojke se koristi za vaspitanje i obrazovanje odbojkaša. Vaspitno obrazovni sadržaji odbojke zasnivaju se na prirodi, praksi, teoriji i subjektima odbojke, a posebno se ističu (Rot N., 1994.):

- a) Mogućnosti odbojkaških sadržaja da se treningom adaptiraju odbojkaši na podnošenje različitih opterećenja
- b) Mogućnosti modeliranja kretanja i vođenja zdravog života
- c) Mogućnosti da se treniranjem odbojke utiče na individualni razvoj odbojkaša i društvene forme ponašanja u timu
- d) Velike mogućnosti za uklapanje treniranja odbojke sa ostalim vidovima vaspitanja i obrazovanja (intelektualno, moralno, estetsko, radno, porodično)

Vaspitanje odbojkom nije proces nezavistan od ostalih vidova vaspitanja u porodici, školi, od uticaja vršnjaka itd. Svi vidovi vaspitanja treba da budu pravilna osnova da odrasli odbojkaši postanu punopravni članovi društva. Koliko će bavljenje odbojkom da doprinese vaspitanju i obrazovanju, zavisi od usklađenosti delovanja svih vaspitnih faktora (porodice, škole, odbojkaških klubova itd.), a najviše od utrošenog vremena, interesa društva i pojedinaca i vrednosnih kriterijuma za odbojku.



U odbojci, kao i u životu, važi princip da se prave vrednosti moraju istraživati kako bi bile otkrivene i primenjene. Do njih se dolazi napornim radom, i to putem koji nije nimalo jednostavan i vremenski kratak. Za usvajanje osnovne odbojkaške tehnike potrebno je oko četiri godine vežbanja. Nešto više godina je potrebno da bi se tehnika usavršila i oformile specifičnosti ličnog ispoljavanja. Za vreme usavršavanja odbojkaške tehnike stiče se i neophodno takmičarsko iskustvo u kategorijama takmičenja za mlađe uzrasne kategorije. Potom sledi prelazak u seniorsku kategoriju i nastavak sticanja iskustva u različitim rangovima takmičenja na putu ka odbojkaškom vrhu. Zbog neminovnosti dugog trajanja procesa stvaranja odbojkaša visoke klase, nameće se potreba za što ranijim uključivanjem dece u obučavanje odbojkaške tehnike. Takođe, zbog potrebe kvalitetnog selektiranja, postoji potreba za izuzetno širokim uzorkom dece koja će započeti sa vežbanjem odbojke. Tako savremena vrhunška odbojka nalazi pravi oslonac u školama odbojke koje masovno počinju da pohađaju učenici prva dva razreda osnovnoškolskog uzrasta. Obučavanje u odbojci može početi nešto pre sedme godine samo u slučaju visoko selektivne, odnosno veoma darovite dece.

Široka osnova polaznika škola odbojke daje mogućnost za stvaranje visoko selektivnih grupa. Deca se selektiraju korišćenjem validnih testova za merenje i predviđanje mogućeg dometa predispozicija značajnih u odbojkaškom nadigravanju. Uobičajena, prirodna selekcija se zasniva na masovnosti i specifičnim sposobnostima, pri čemu podrazumeva i poodmaklu fazu obuke tehnike odbojke. Za razliku od nje, laboratorijska selekcija se zasniva na sposobnostima koje trenutno nemaju direktnu vezu sa odbojkaškom tehnikom i obavlja se mnogo ranije, čak pre započinjanja obuke. To je dodatno čini superiornijom metodom, jer zanemarivanje rane selekcije onemogućuje dugotrajno specifično vežbanje i u značajnoj meri uskraćuje visok nivo treninga, što produžava vreme potrebno za obučavanje, usavršavanje i ostale procese neophodne za stizanje do najviših nivoa igračkog kvaliteta.

Za adekvatan razvoj i krajnji domet selekcije izuzetno je bitno realno prognožiranje nivoa dostignuća. To podrazumeva da se ambicije moraju trezveno dovoditi u vezu sa realnim mogućnostima uz predviđanje nezaobilaznih manjkavosti. Taj proces može biti uslovljen višestrukim okolnostima (Rot N., 1994.):

- a) ekonomskim, što podrazumeva sposobnost sredine da finansijski isprati razvoj svojih izabranika.
- b) kadrovskim, koji su najčešće redovno prisutni i bilo vidljivi, bilo nevidljivi, često izgledaju teško rešivi. Ustaljena praksa da bivši igrači ili odbojkaški



radnici postaju treneri nije preporučljiva. Može biti vrlo korisno ako je trener bio takmičar, posebno ako je bio istaknut, ali samo takmičarsko iskustvo ni približno nije dovoljno za uspešno obavljanje trenerskog posla.

- c) generacijskim, koje se naročito sreću u područjima sa manjim brojem stanovnika. Naime, zbog manjeg broja ljudi, retko se dešava da se redovno, iz godine u godinu, javljaju mladi talenti.
- d) organizacije uprave kluba ili odbojkaške organizacije u celini.

Da bi se došlo do potpunog sportskog ostvarenja mora se postići visok stepen detekcije sposobnosti u školama odbojke jer to je početak odbojkaškog života. Metodika se bavi načinima usvajanja racionalne tehnike kao i usavršavanja sposobnosti. U vrhunskom sportu, zahvaljujući približnoj izjednačenosti rivala, o rezultatu odlučuju nijanse. Stoga nije teško uvideti koliku važnost u njemu ima početna edukacija dece u školama odbojke sa specifičnom metodikom.

2.2. Organizacija OK „VGSK” – Veliko Gradište

OK „VGSK” iz Velikog Gradišta je osnovan 1965.godine. Ovaj klub je pre svega posvećen pedagoškom radu sa decom i stvaranju visokih odbojkaških vrednosti. U dostizanju tih ciljeva koristi se širokim spektrom stručnih znanja i naučnim dostignućima iz oblasti odbojke, sporta, kao i iz dodirnih naučnih disciplina. Ostvarenje svojih ciljeva VGSK realizuje preko svog, adekvatno obrazovanog, stručnog kadra. Na čelu VGSK-ove kadrovske organizacije je predsednik kluba Radomir Veličković. Organizaciona struktura kluba se po potrebi menja i prilagođava novim zahtevima koji se u skladu sa razvojem odbojke neminovno javljaju. Njen sadašnjii oblik može se videti u tabeli br. 1.

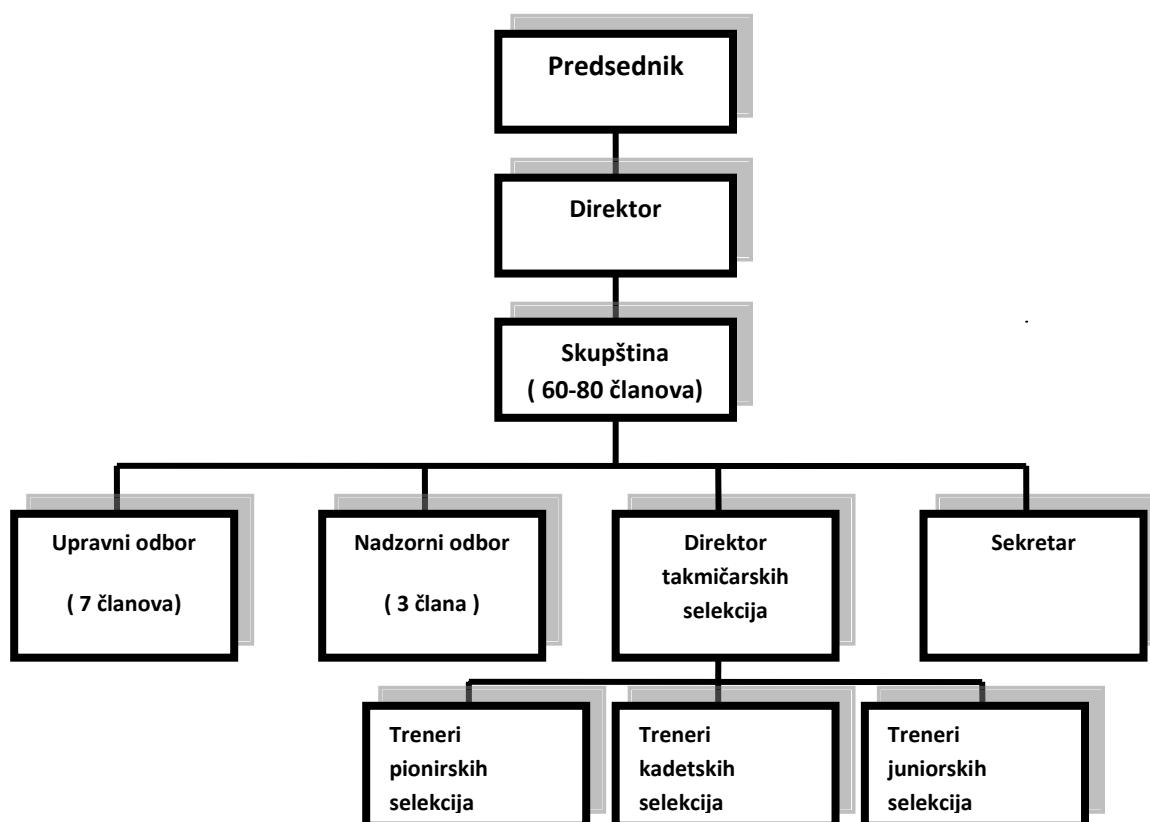


Tabela br. 1 Organizaciona struktura odbojkaškog kluba

VGSK-ova kadrovska organizacija postavljene ciljeve i zadatke ostvaruje kroz organizaciju i rad svoje sistematizovane škole odbojke. Osnovna radna jedinica je jednočasovni trening odbojke koji se primenjuje od tri do četiri puta sedmično u zavisnosti od uzrasne kategorije dece, a čije trajanje po istom kriterijumu takođe može varirati.

Kao dodatna sredstva rada koriste se kondicioni trening i elementarne igre kojima se značajno utiče na poboljšanje koordinacije i opštih motoričkih sposobnosti. Pored toga sastavni deo obaveznih aktivnosti su takmičenja i pripreme, a redovna razmena informacija sa decom i roditeljima vrši se preko redovnih sastanaka. Takmičenja³ su redovni, obavezni deo trenažnog procesa i primenjuju se od samog početka treniranja odbojke. VGSK-ova deca učestvuju kako na zvaničnim i nezvaničnim takmičenjima sa ostalim ekipama iz okruženja,

³ Važnost i vrednost takmičenja poetski je konstatovao Edvin Delatr: „Takmičarski sport je prilika za samospoznaju, za koncentraciju, za intenzitet učešća, za zanos zbog zahteva nadmetanja... kao nigde drugde...”



tako i na internim koje organizuje klub na kojima se klupske selekcije međusobno takmiče. OK „VGSK“ ima sve selekcije od pionirske do seniorske i u ženskoj i u muškoj kategoriji. Zvanična takmičenja na kojima učestvuju VGSK-ove selekcije su Prvenstva mlađih kategorija u organizaciji odbojkaškog saveza Srbije (pionirska, kadetska, juniorska) i Prva liga Srbije za seniorske ekipe. Pored toga, u skladu sa mogućnostima i potrebama, klub organizuje odlazak i učestvovanje na turnirima u inostranstvu (Italija, Austrija...).

Pripreme su još jedan bitan segment klupskih aktivnosti. Organizuju se u letnjem i zimskom periodu, kada deca imaju najviše slobodnog vremena zahvaljujući školskom raspustu. Pripreme pružaju odličnu priliku za intenzivan uticaj na decu na izuzetno širokom polju. Vrš se usavršavanje postojećih i usvajanje novih tehničko – taktičkih znanja i dublje se ulazi u proces specijalizacije. Timizacija⁴ ovde zauzima značajno mesto sa uporednom primenom individualnog rada. Jedan od najvažnijih preduslova za uspešno sprovođenje priprema je bezbednost. Deca su pod neprestanim vođstvom, kontrolom i zaštitom trenera koji pred sobom imaju izuzetno složen i odgovoran zadatak. Prevencija svih patoloških pojava⁵ stavlja se u prvi plan jer je jedan od osnovnih postulata rada škole odbojke stvaranje zdravog čoveka.

VGSK-ova škola odbojke zasnovana je na četvorostepenom modelu prikazanom u tabeli br. 2.

⁴ „Stvaranje odbojkaškog tima koji će ispoljiti visoku sposobnost za nadigravanje, što znači ispoljiti izvanrednu specifičnu spretnost, visok nivo usredsređenja za vreme nadigravanja, ispoljavati otpornost prema stresu i situacijama iznenađenja, visoku sposobnost prilagođavanja, visok nivo tolerancije (naročito suigračke neuspešnosti), visoki nivo saradnje i poverenja u suigrače, odsustvo surevnjivosti, odsustvo sopstvenog isticanja i želje za dominacijom, odsustvo želje za potčinjavanjem drugih itd.” Tomić, D., Nemec, P. (2002.) Odbojka u teoriji i praksi. SIA. Beograd.

⁵ „...jer se radi o najosetljivijem periodu ljudskog razvoja u kome čak i fizičko vežbanje, poznato po blagotvornom dejstvu, pod određenim okolnostima može postati veoma opasan neprijatelj zdravlja i fizičkog razvoja.” Ugarković, D., (2001.) Osnovi sportske medicine. Viša košarkaška škola. Beograd.



Tabela br. 2 Model škole odbojke O.K. VGSK

I Predtakmičarska selekcija se temelji na što masovnijem okupljanju dece uzrasta od 7 do 8 godina, mada realnost odbojkaške prakse često odvodi od tog *ideala*, pa se neretko na ovom početnom nivou mogu zateći i deca stara 10 ili 11 godina. U ovoj fazi vrši se uvođenje dece u odbojku u najširem smislu. Polaznici se uvode u proces treninga i počinje se sa obukom odbojkaške tehnike. Vršiti se prilagođavanje dece klupskom kodeksu i usklađuje se njihovo ponašanje prema njemu, razvijanje osećaja pripadnosti kolektivu, kao i timska socijalizacija.

Ovo je vrlo delikatna faza jer se u njoj postavljaju temelji svega onog što je bitno u razvoju sportiste. Kod dece se od samog početka razvija sportski duh i umerena disciplina koja će tokom njihovog stasavanja biti primenjivana u skladu sa njihovim individualnim karakteristikama. Deca različitih tipova ličnosti i temperamenta (ekstravertna, introvertna, hiperaktivna...), različitim sredstvima se pokušavaju uvesti u red bez kažnjavanja.

Primarni cilj rada u ovoj fazi nije usvajanje tehnike, već razvijanje interesovanja za odbojkom, želje za nadigravanjem, sigurnosti u novom okruženju, kao i uklanjanje raznih vrsta straha. Od posebnog je značaja razbijanje straha od doletanja predmeta (lopte), odnosno dovođenje deteta u situaciju da ne razvije takav strah ukoliko ga već ranije nije stvorilo. Sa tim ciljem deca se u startu obučavaju najrazličitijim načinima da se odbrane i zaštite od lopte koja ka njima doleće. Vršiti se obučavanje odbijanja lopte dlanom, nadlanicom, pesnicom, podlakticom i to i jednom i obema rukama zajedno, prstima obe ruke.



Metodski principi se u potpunosti ispunjavaju stvaranjem okolnosti u kojima se oni logično i lako primenjuju. Deca se navode na shvatanje značaja tih principa uviđanjem njihove uloge u lakšem, bržem i pravilnijem izvođenju i usvajanju zadatog. Deca ne ulaze u suštinu značenja pravilnog izvođenja tehnike već u mogućnost njene praktične primene u nadigravanju.

II Pionirska selekcija. U razvoju strategije kluba odlučeno je da je ovo najznačajnija kategorija, jer smo na tom nivou u mogućnosti da ostvarimo najviše domete i na najbolji način promoviramo klub (kasnije će najbolja deca preći u naše najveće klubove). Iz široke baze selektiraju se deca koja će predstavljati klub kroz takmičenja i doprineti ostvarenju najviših ciljeva, kako svojih ličnih, tako i klupskih.

III Kadetska selekcija. U skladu sa strateškim ciljevima kluba jedan od najbitnijih zadataka na ovom nivou je pronalaženje orijentisanosti dece koja čine ovu selekciju. To se vrši po više kriterijuma, a neki od njih su: ostvarenje rezultata, potencijal za visoka ostvarenja, prelazak u veći klub...

IV Juniorsku selekciju sačinjavaju deca koja do ovog uzrasta nisu prešla u drugi klub, a zadovoljavaju kriterijume kluba za ulazak u ovaj tim i starosnu granicu OSS za nastup u seniorskoj ligi.

Seniorska selekcija. Klub ima i obe seniorske ekipe, jer želi da omogući svoj deci koja su prošla sve mlađe selekcije u klubu (a nisu prešla u neki jači klub, ili jednostavno nemaju najviše sportske ambicije), da ostanu što duže u sportu i takmiče se. Trenutni cilj seniorske ekipe je opstanak u prvoj ligi i ukoliko se pojave finansijski prihodi, ambicije su i ponovni ulazak u super ligu.



3. Predmet i cilj rada

3.1. Predmet rada

Predmet rada je specifična odbojkaška škola i njena organizacija koja ima za cilj usmeravanje dece preko odbojke i zahteva vrhunskog sporta stabilizovati dete u lakšem savladavanju životnih prepreka i pravilnom sociološkom stasavanju kao i očuvanju emocionalne inteligencije⁶ koja se tokom godina gubi. Uticaj roditelja je od vitalnog značaja, ali njihova vremenska ograničenost posvećenosti prema svom detetu je isuviše mala da bi imala ozbiljniji efekat. Pored toga, svako vrhunsko stasavanje traži i određenu suptilnost koja će u presudnim trenucima od razmažene dece napraviti trezveno i razborito dete, može dati odlučujuću nijansu za ostvarenje željenog cilja. To znači, da postoji orijentacija kluba za primenom sublimativnih treninga, ali u određenoj meri i dozi koja može da zadovolji te potrebe.

3.2. Cilj rada

Cilj rada je prikaz organizacije, sistema i stila rada OK „VGSK” koji svoj način rada i funkcionisanja godinama dokazuje u praksi.

4. Metod rada

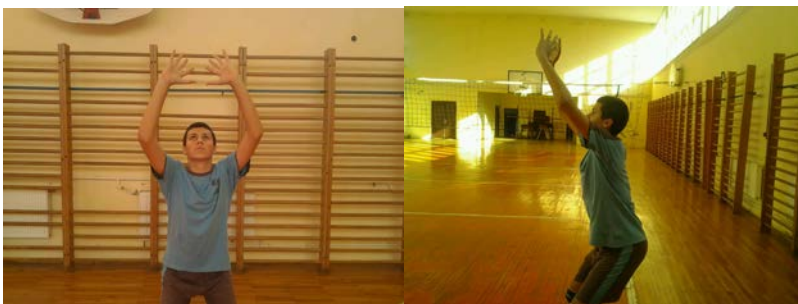
Metod rada je deksriptivan. Za pisanje rada korišćena je dostupna stručna literatura, časopisi i informacije sa internet sajtova posvećenih ovoj sportskoj igri, planovi i programi treninga i ostali relevantni materijali iz arhive OK „VGSK”, kao i beleške, planeri i kazivanja trenera selekcija i stručnjaka iz ove oblasti koji upravljaju klubom.

⁶ „Emocionalna inteligencija podrazumeva samokontrolu, borbenost i istrajnost, ali i mogućnost samomotivacije. A ove veštine deca mogu da nauče, stižući veću mogućnost da upotrebe bilo koji intelektualni potencijal koji nisu izvukli na genetskoj lutriji.” Goleman, D., (1999.) Emocionalna inteligencija. Geopoetika. Beograd.

5. Organizacija vežbanja u školi odbojke OK „VGSK” iz Velikog Gradišta

Odbojkaški klub „VGSK” je poslednjih godina postao prepoznatljiv po kvalitetnom radu sa mlađim kategorijama. Osnova našeg sistema rada (posebno sa početnicima) je u primeni što raznovrsnijeg programa, koji pored vežbi koje su usko povezane sa odbojkom, sadrži i elemente drugih sportskih grana i disciplina (gimnastika, atletika, akrobatika, elementarne igre...). Sve to ima za cilj svestran i pravilan razvoj dece, uz maksimalnu brigu o njihovom zdravlju i bezbednosti.

Osnovni položaji, na kojima se posebno insistira u osnovnoj obuci.



Slika br. 1. Pripremni položaj ruku i šaka za odbijanje lopte prstima

Pripremni položaj ruku i šaka za odbijanje lopte prstima: šake se nalaze jedna do druge iznad čela u položaju dorzalne fleksije, prsti su razmaknuti, u blagoj fleksiji formirajući „korpicu” u obliku lopte. Podlaktice se nalaze u položaju pronacije, a njihove uzdužne ose međusobno zaklapaju ugao od približno 60° (Slika 1.). Odbijanje lopte vrši se jagodicama prstiju. Lopta se prati pogledom, bez izraženog dizanja glave.



Slika br. 2 Pripremni položaj ruku za odbijanje lopte čekićem

Pripremni položaj za odbijanje lopte čekićem: noge su u raskoračnom stavu u blagoj fleksiji, težina tela je na prednjem delu stopala, ruke su sastavljene u „čekić”, zaklapaju ugao sa telom od oko 60-70°, šake su u položaju adukcije. Lopta se odbija donjom polovinom podlaktica.



Slika br. 3 Položaj ruku u bloku



Slika br. 4 Ruke spremne za odbijanje lopte iznad glave



Slika br. 5 Odbrambeni stav



Deo kompleksa vežbi koji treneri OK „VGSK“ iz Velikog Gradišta koriste u radu sa decom.



Slika br. 6 Oba vežbača leže na leđima udaljeni jedan od drugog oko 3m i dodaju loptu prstima po podu. Pri dodavanju i prihvatanju, vežbači pogledom prate loptu.



Slika br. 7 Vežbači su u paru u ležećem položaju na stomaku. Loptu dodavati u luku preko prepreke, ruke su bez kontakta sa tlom.

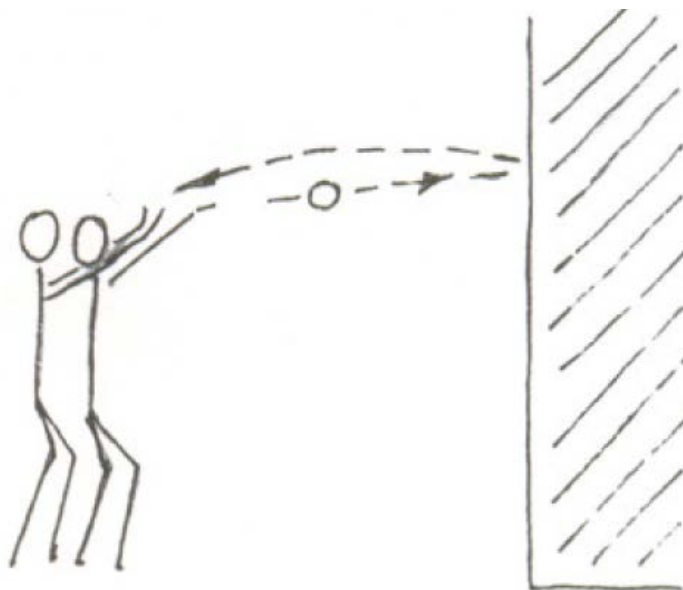


Slika br. 8 Igrači su u parovima sa obe strane mreže u njenoj neposrednoj blizini licem okrenutim jedan prema drugome, odbijajući loptu prstima.

- Pratiti loptu pogledom, sa što manjim podizanjem glave.
- Dodavati loptu tik iznad mreže ili povećavati visinu leta lopte.

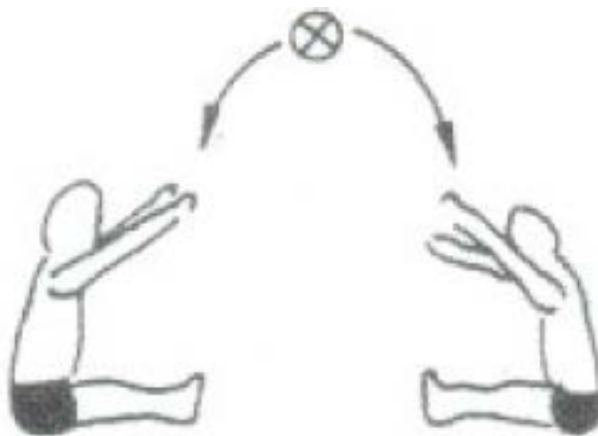


Slika br. 9 Vežbači se nalaze sa jedne strane mreže/zida i vežbač koji je okrenut leđima ka mreži/zidu se oslanja šakama na zglobove ruku svoga partnera prilikom njegovog odbijanja lopte prstima u mrežu ili od zid. Obučavanje dodavanja lopte samo palmarnom fleksijom šaka.

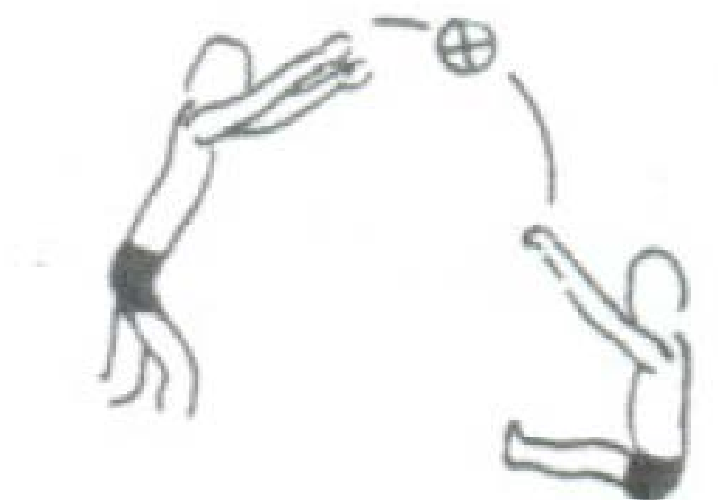


Slika br.10 Igrači su u paru jedan tik iza drugog okrenuti ka zidu na udaljenosti 2-3m. Naizmenično vrše odbijanje prstima od zid odigravajući loptu tik iznad čela prvog igrača.

Dva vežbača su jedan iza drugog na udaljenosti 1m od zida. Šake oba vežbača se nalaze u blizini čela prednjeg vežbača. Prednji vežbač započinje vežbu odbijanjem lopte prstima od zid, da bi sledeće odbijanje izvršio drugi vežbač.

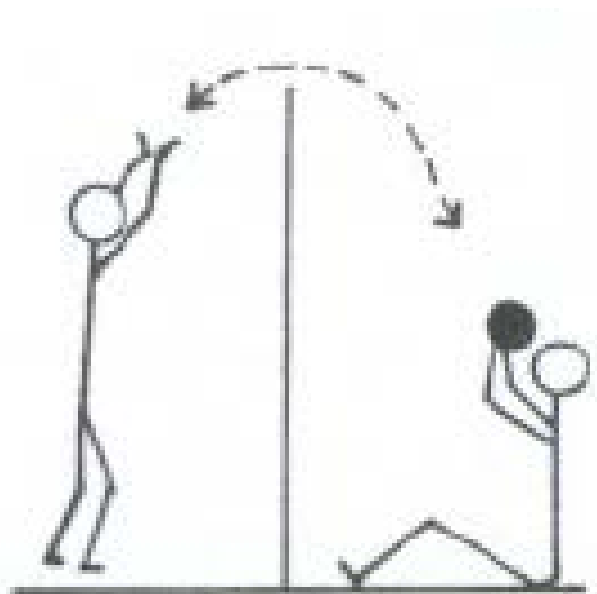


Slika br.11 Igrači sede okrenuti jedan ka drugom dodajući loptu prstima. Noge raširene i ispružene.

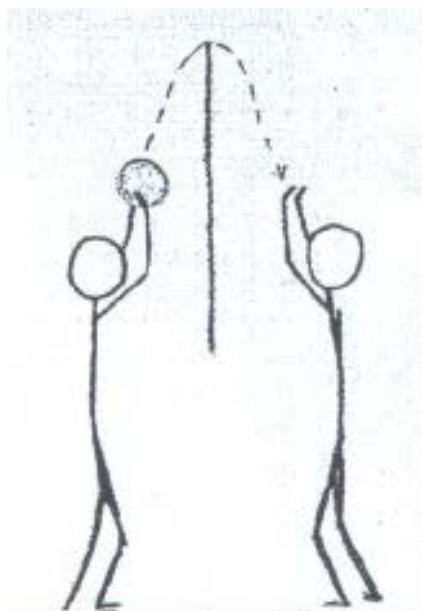


Slika br.12 Igrači su okrenuti jedan ka drugom, jedan stoji dok drugi sedi. Dodaju loptu prstima jedan drugom.

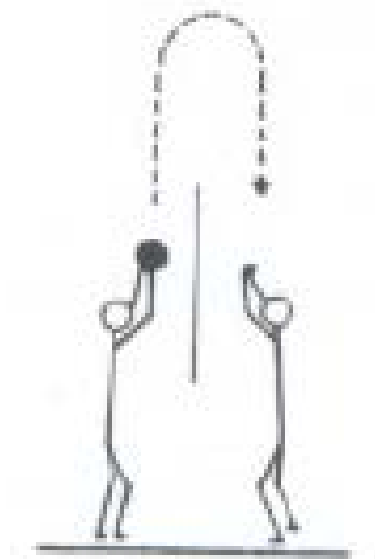
- Loptu uhvatiti, pa dodati. Prvi podbacuje loptu ili je dodaje prstima.



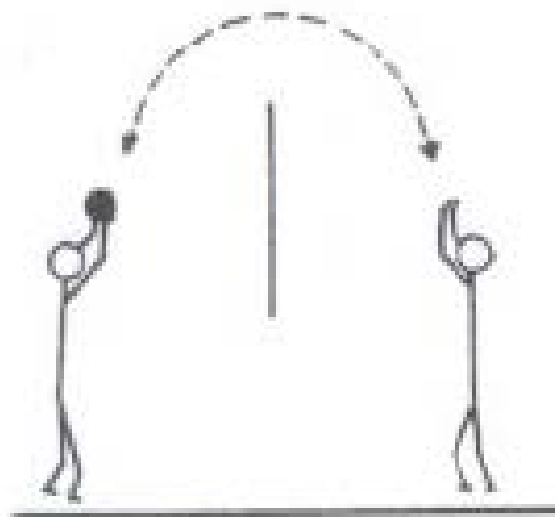
Slika br.13 Vežbači su sa suprotne strane mreže. Jedan sedi drugi stoji i dodaju loptu prstima.



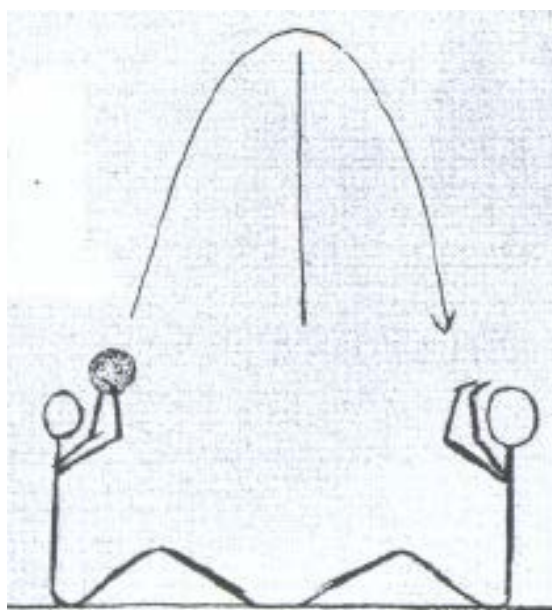
Slika br.14 Dva vežbača su na udaljenosti 1m od mreže na suprotnim stranama, dodaju loptu prstima tik preko gornje ivice mreže.



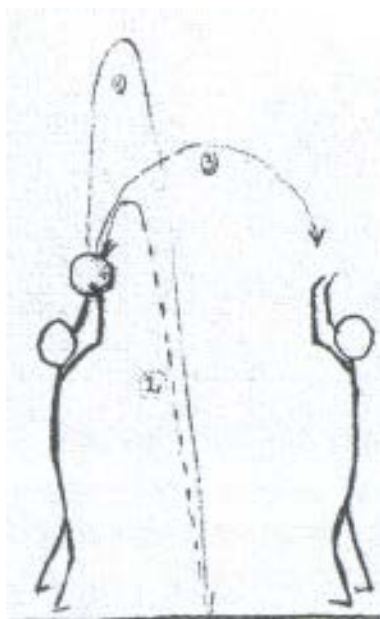
Slika br.15 Vežbači su u paru blizu mreže i odbijaju loptu prstima u luku 1-2m iznad mreže.



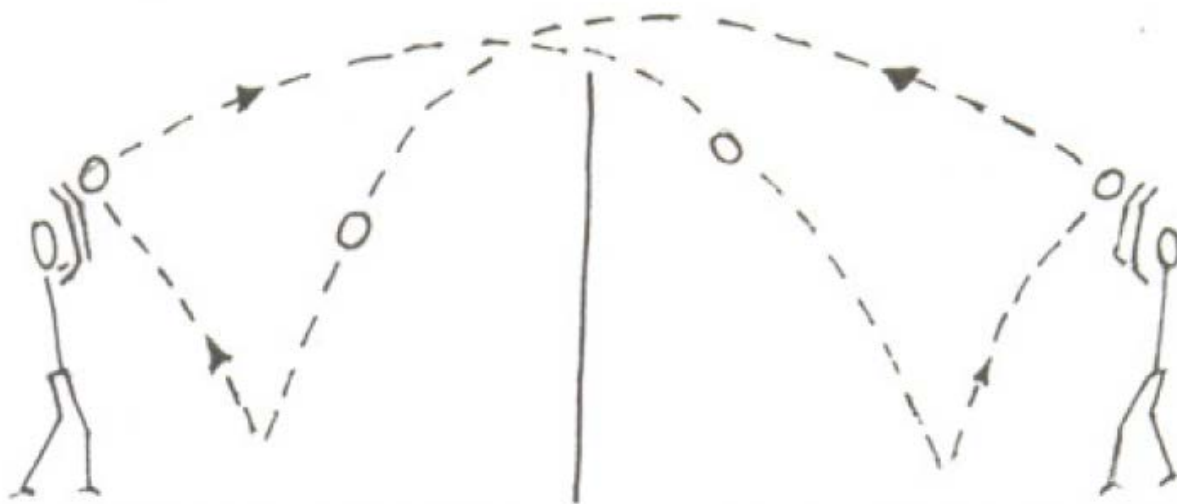
Slika br.16 Odbijanje lopte preko mreže na udaljenosti od 2m.



Slika br.17 Dodavanje prstima preko mreže u sedećem stavu raširenih nogu.

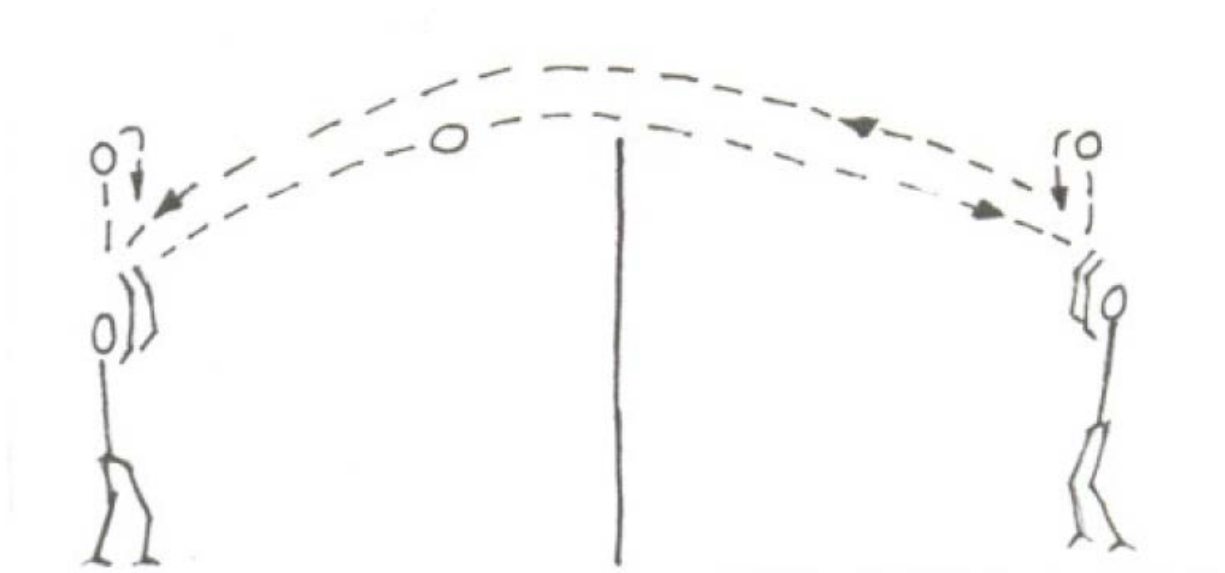


Slika br.18 Dva vežbača stoje jedan naspram drugog. Prvi odbija loptu visoko iznad sebe, pusti je da odskoči od pod, pa je dodaje partneru koji ponavlja isto. Prstima ili čekićem.



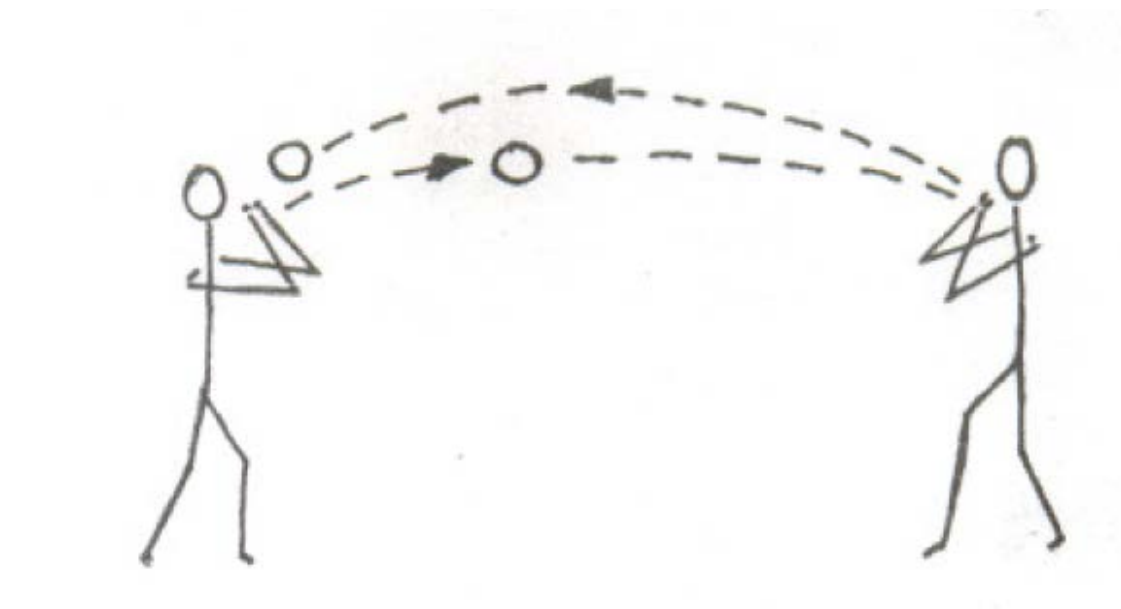
Slika br.19 Igrač odbija loptu preko mreže. Partner pusti da se lopta odbije od tla i prstima na isti način vraća loptu nazad.

- Postepeno povećavati rastojanje i luk u kome se dodaje lopta.



Slika br.20 Igrač podbacuje loptu obema rukama iznad glave, a zatim je prstima odbija partneru, koji je hvata i ponavlja vežbu na isti način.

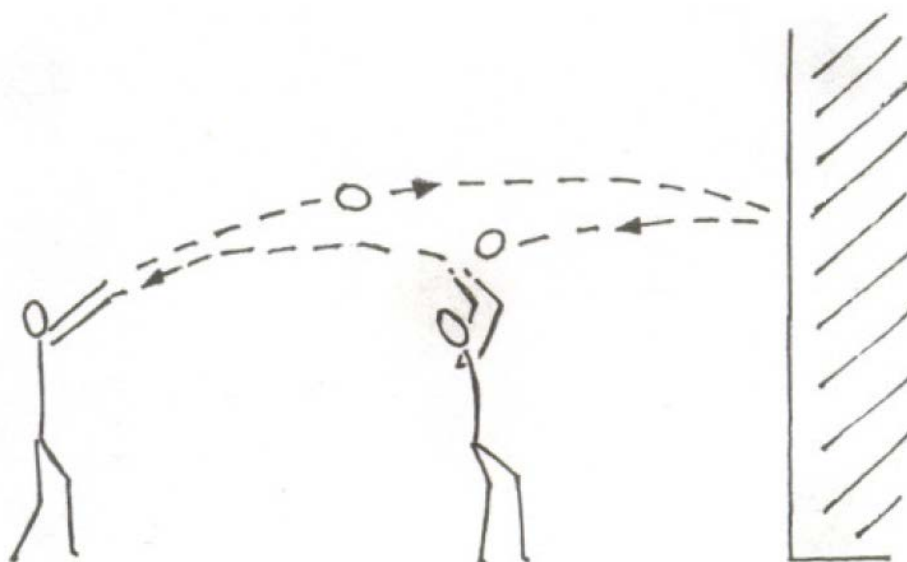
- Ista vežba bez hvatanja lopte.



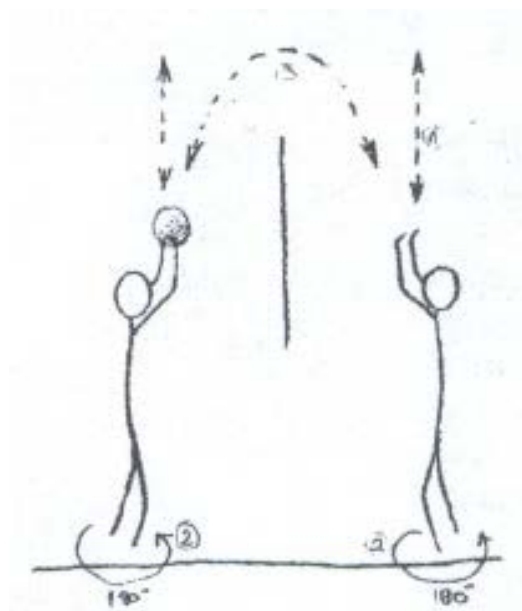
Slika br.21 Igrači su okrenuti jedan ka drugom i odbijaju loptu hipotenzarom jedan drugom.



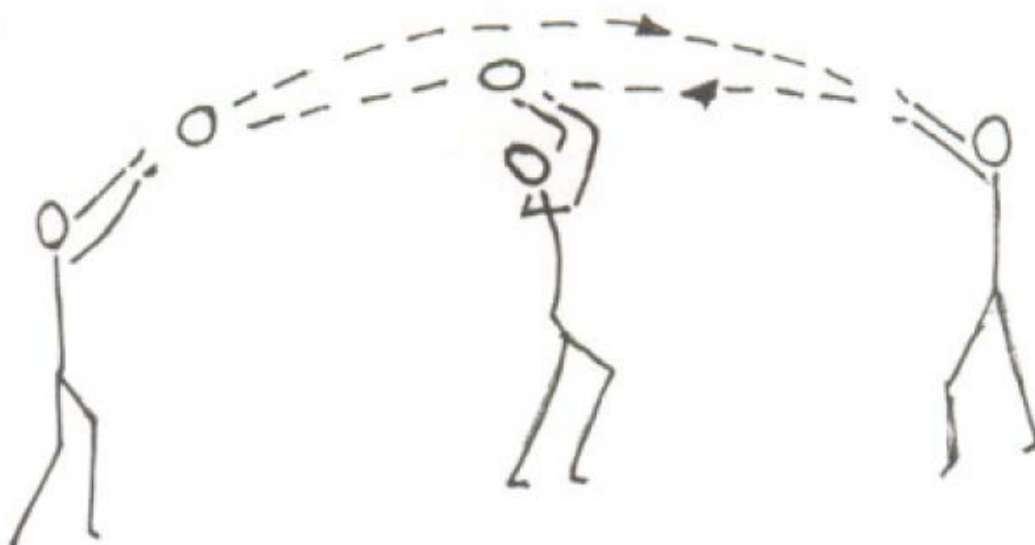
Slika br.22 Igrači leže potrbuške okrenuti jedan ka drugom sa preprekom (klupom) između njih. Međusobno dodaju loptu prstima ne oslanjajući se pri tom rukama o pod.



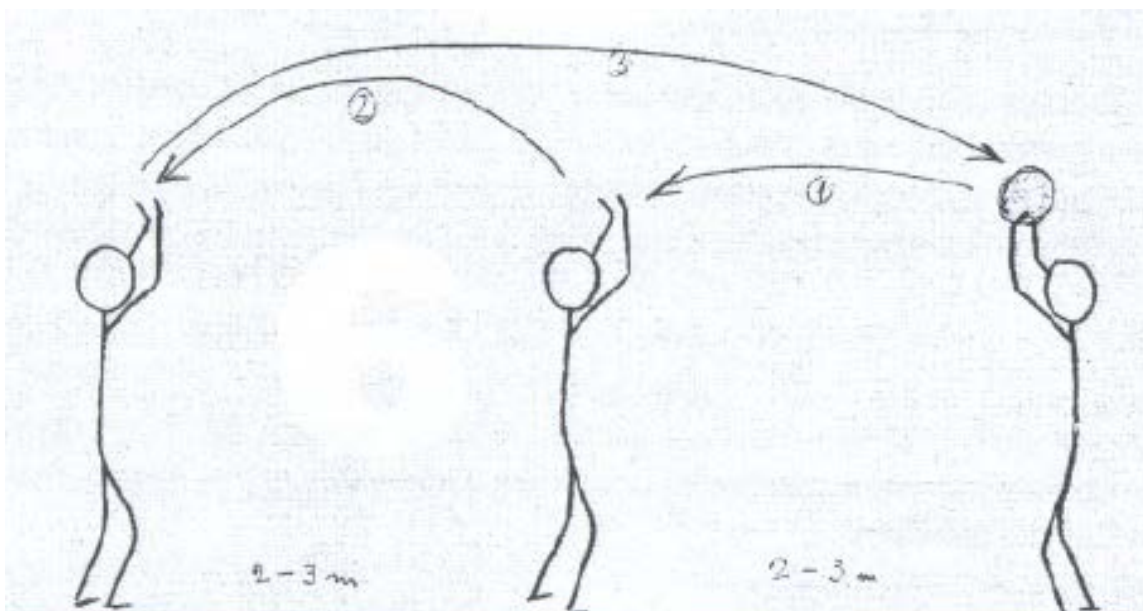
Slika br.23 Prvi igrač je na rastojanju 2m od zida licem ka zidu. Partner je iza njega isto okrenut kao on, odbija loptu prstima prema zidu tako da mu dolazi na čelo, odakle mu preko glave dodaje prstima.



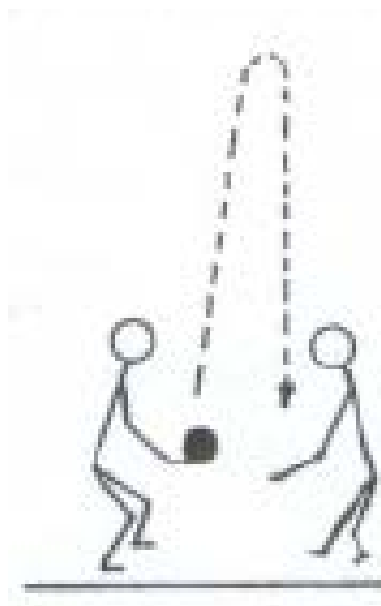
Slika br.24 Dva vežbača se nalaze jedan naspram drugog i odbijaju loptu prstima. Pošto odbijaju loptu sebi iznad glave, okrenu se za 180° i preko glave i mreže u luku dodaju loptu partneru koji ponavlja isto.



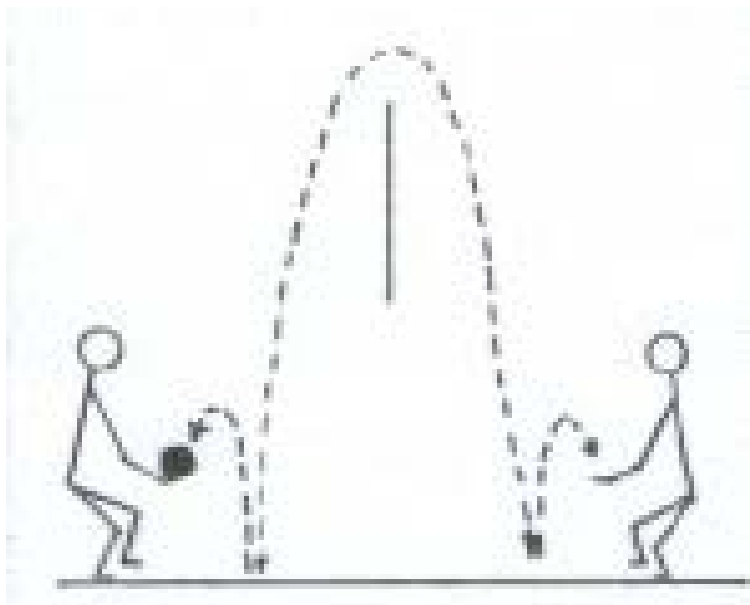
Slika br.25 Igrači su u trojkama. Prvi igrač je do mreže okrenut od nje, drugi je na liniji napada okrenut ka mreži, a treći je 3m iza njega isto okrenut kao i on. Prvi igrač dodaje loptu drugom koji je preko glave dodaje trećem igraču iza sebe.



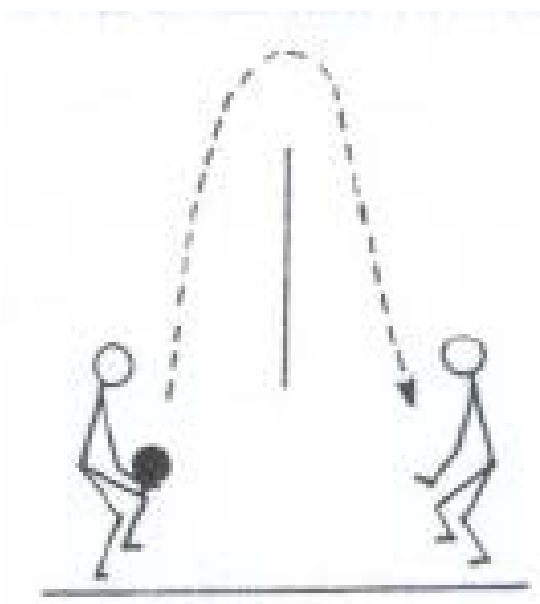
Slika br.26 Trojka je u liniji na međusobnoj udaljenosti 2-3m. Vežbač koji je okrenut leđima prema mreži dodaje loptu vežbaču u sredini, a on je preko glave dodaje trećem vežbaču koji je vraća igraču koji je započeo vežbu. Vežba se može izvoditi prstima, čekićem ili kombinovano.



Slika br.27 Vežbači su u paru. Dodaju loptu čekićem u luku bez podizanja ruku, već opružanjem nogu.

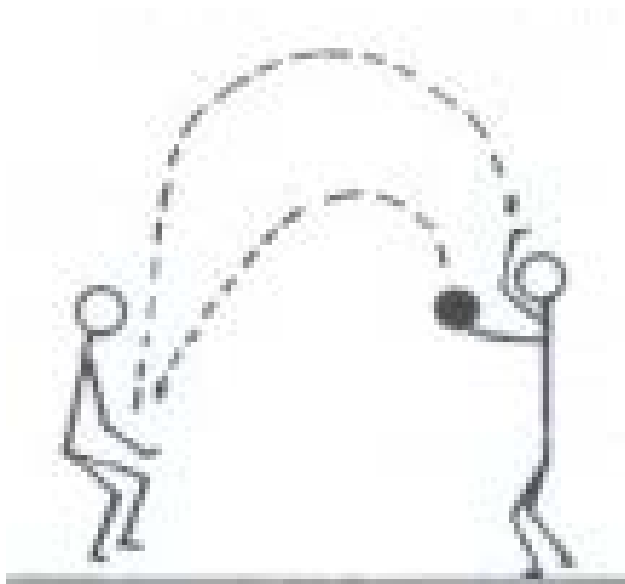


Slika br.28 Vežbači se nalaze na suprotnim stranama mreže na linijama napada. Prebacivanje lopte se vrši čekićem u visokom luku iznad mreže tako da lopta odskoči od tla, a zatim je drugi vežbač na isti način dodaje svom saigraču. Dok lopta odskaje od tla vežbač zauzima pravilan položaj za odigravanje.

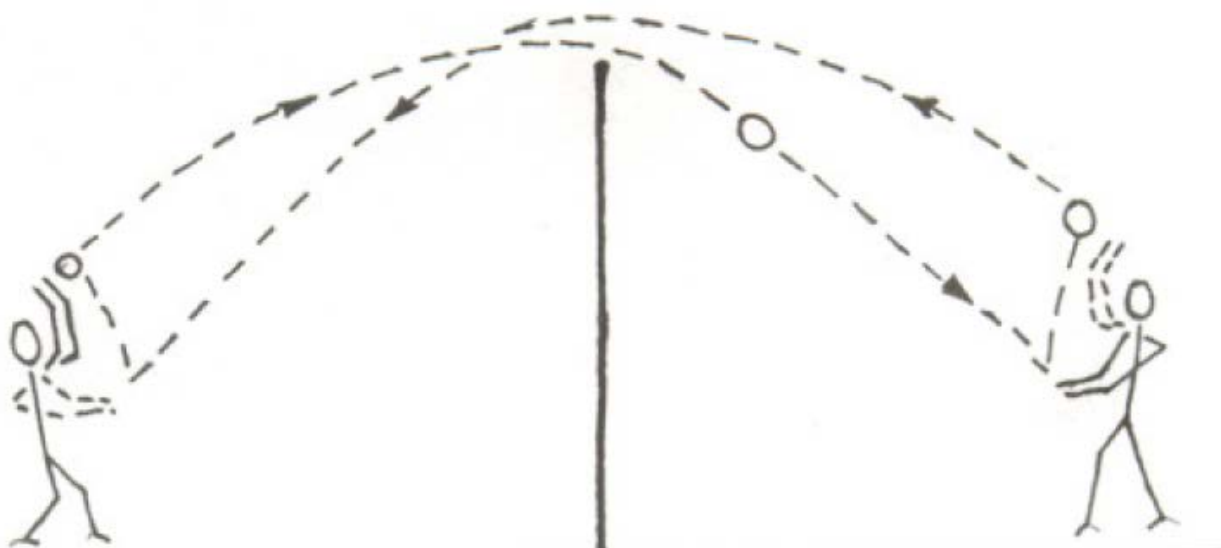


Slika br.29 Vežbači su u paru na suprotnim stranama mreže, prebacujući loptu čekićem na 1m od mreže.

- Menjati rastojanje i visinu dodavanja.

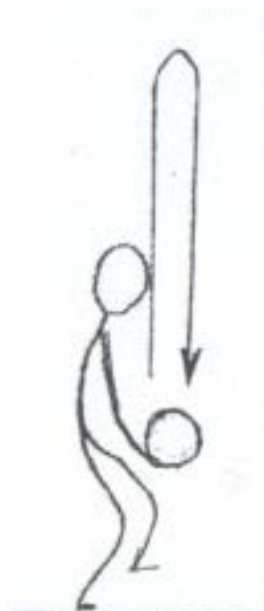


Slika br.30 Vežbači su u paru pri čemu se jedan nalazi blizu mreže, a drugi na liniji napada sa iste strane igrališta. Vežbač koji je do mreže obema rukama podbacuje loptu saigraču na čekić.

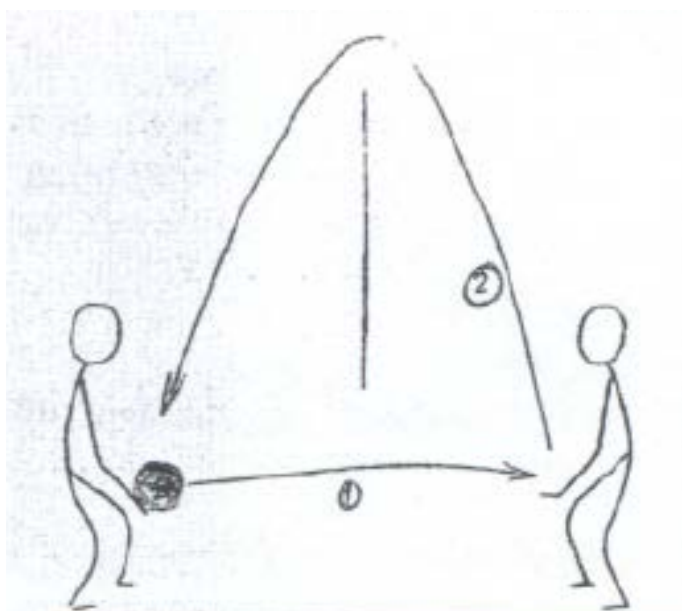


Slika br.31 Igrači su u paru okrenuti jedan ka drugome odbijajući loptu preko mreže. Pošto izvrši prijem lopte čekićem iznad sebe igrač drugim odigravanjem dodaje loptu prstima saigraču preko mreže.

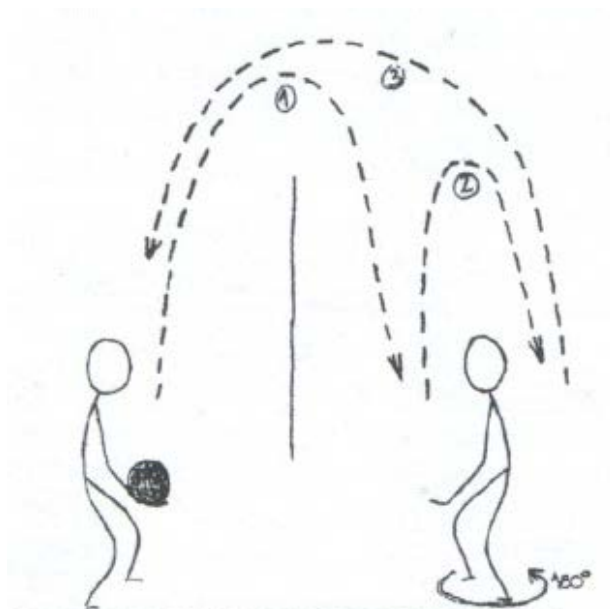
- Varijanta – prijem prstima, dodavanje čekićem.
- Menjati rastojanje od mreže, visinu luka, prijema i dodavanja.



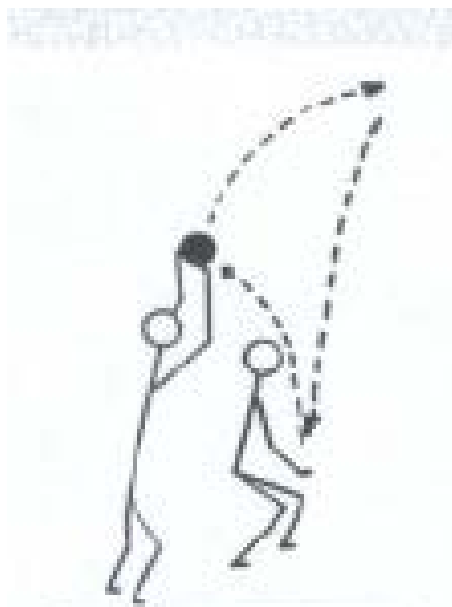
Slika br.32 Vežbač odbija loptu čekićem visoko iznad sebe, a onda pokušava da je amortizuje spuštajući ruke sa njom sve do poda.



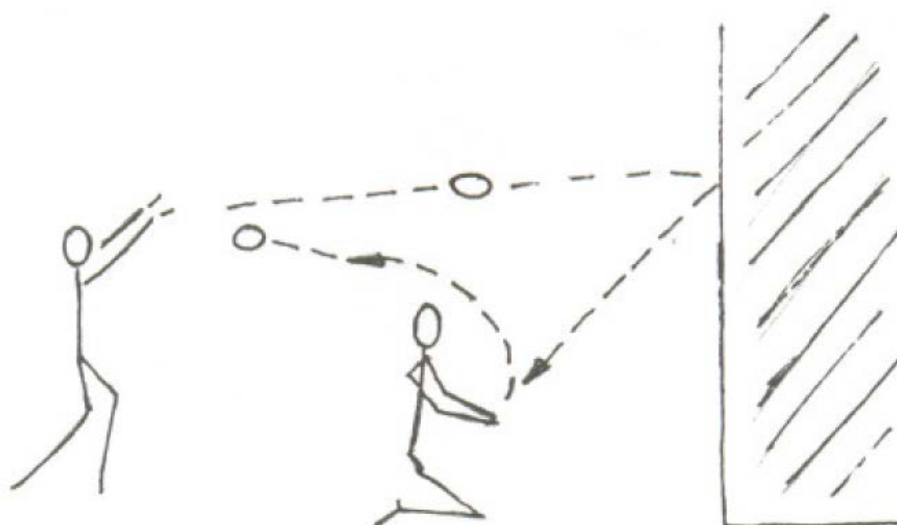
Slika br.33 Dva igrača su jedan naspram drugog na udaljenosti od mreže na 1.5m. Prvi igrač dodaje oštru loptu čekićem ispod mreže na čekić partnera. On je u luku vraća preko mreže prvom igraču.



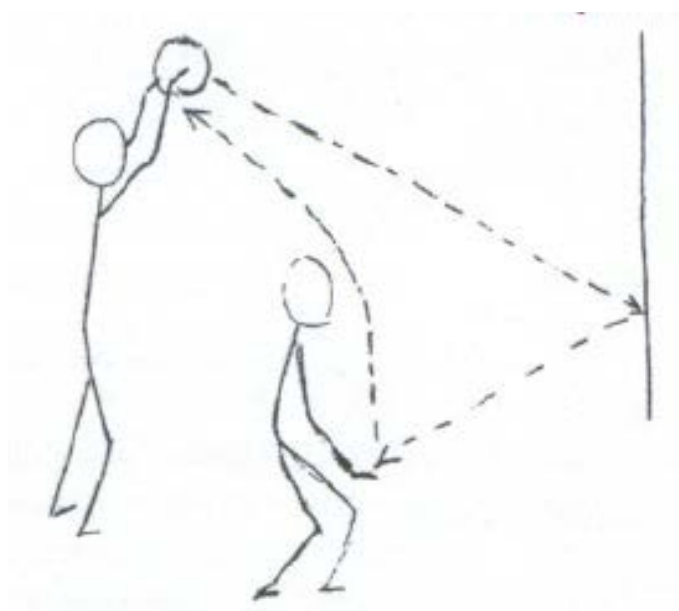
Slika br.34 Dva vežbača su na suprotnim stranama mreže udaljeni 2m od nje. Prvi igrač čekićem dodaje loptu partneru preko mreže. On je čekićem sebi dodaje preko glave, okrene se za 180°, pa drugim odigravanjem (takođe čekićem) loptu vraća partneru.



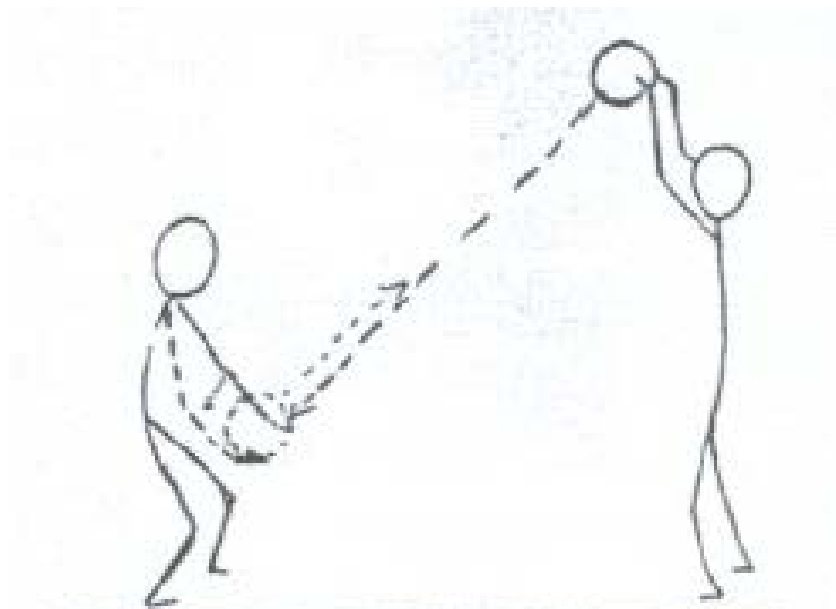
Slika br.35 Dva vežbača se nalaze jedan iza drugog udaljeni od zida 1.5m gde prednji vežbač loptu prebacuje preko glave čekićem partneru na prste. Ovaj mu vraća loptu odbijajući je od zid.



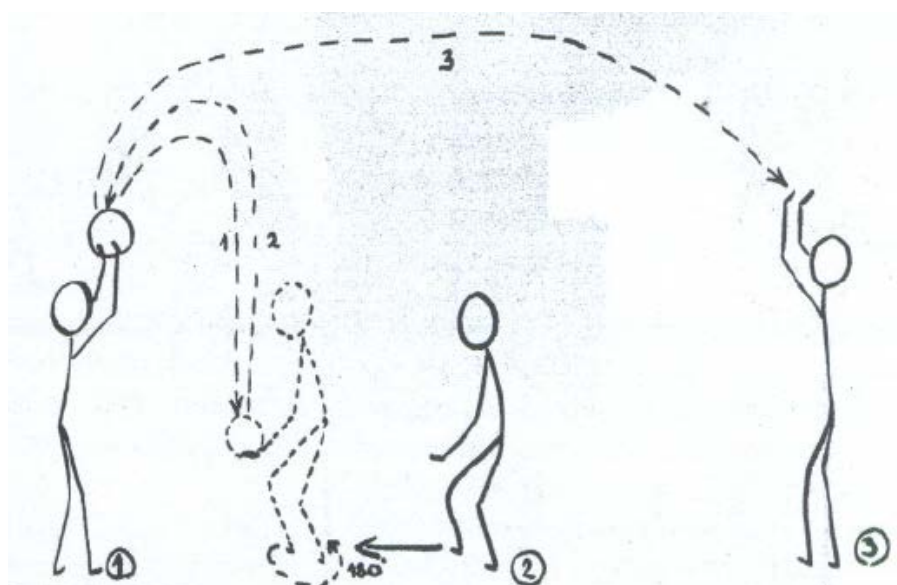
Slika br.36 Prvi igrač kleči na oko 2m od zida licem okrenut zidu. Partner koji se nalazi iza njega (takođe okrenut ka zidu) odbija loptu prstima ka zidu, tako da po odbijanju od zida lopta pada nešto ispred prvog igrača koji je čekićem preko glave, dodaje saigraču.



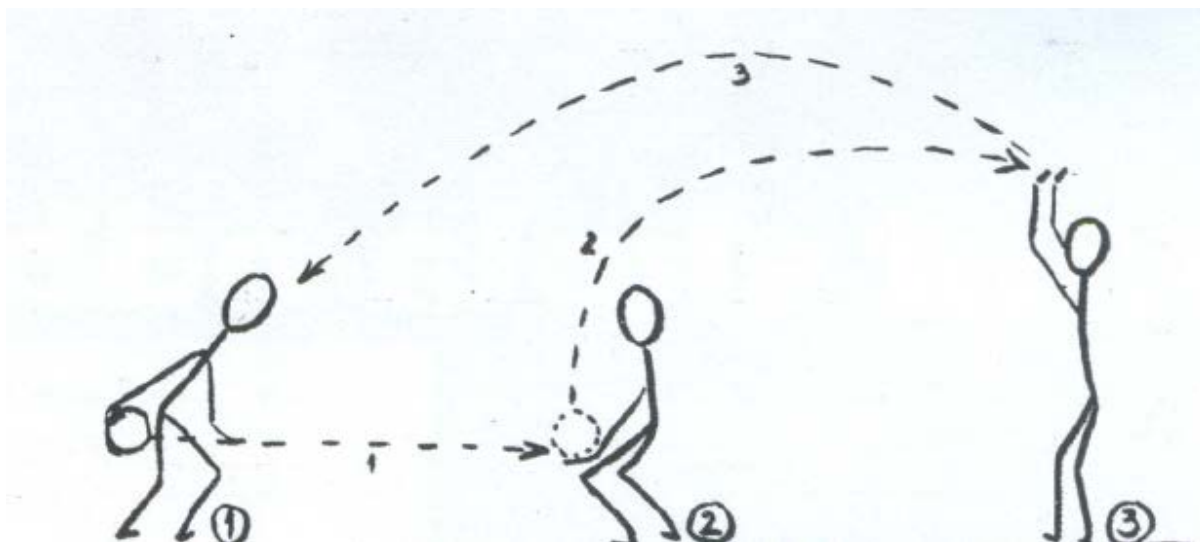
Slika br.37 Vežbač odbija loptu u mrežu, a partner je vraća čekićem preko glave odbijajući loptu što bliže podu.



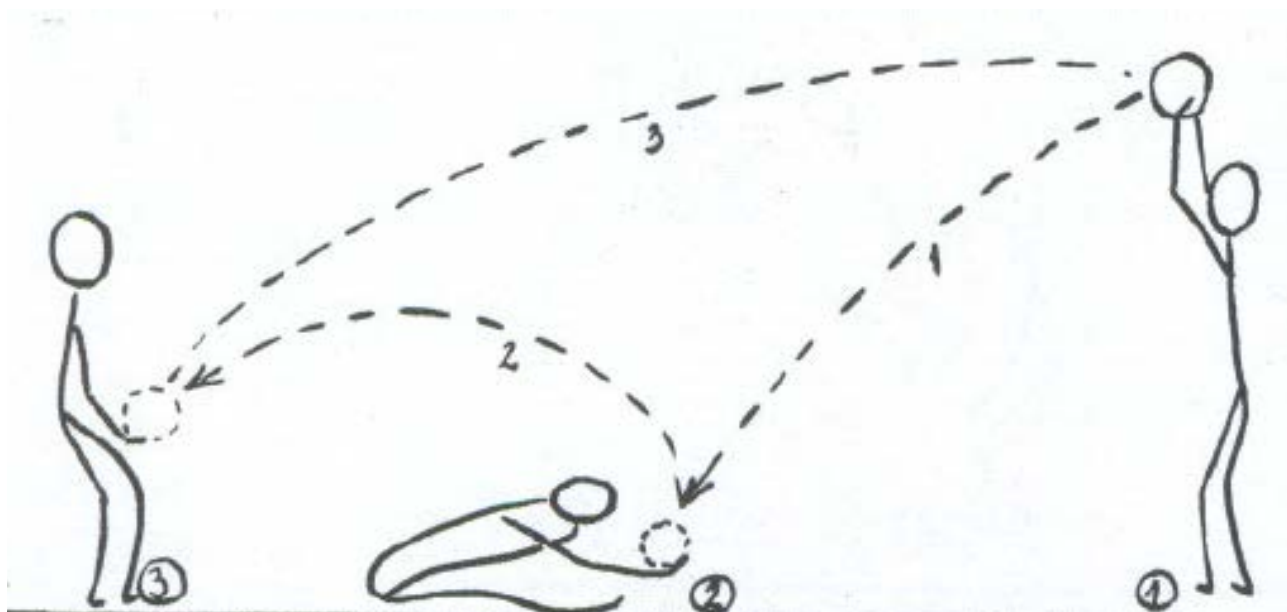
Slika br.38 Vežbač okrenut leđima ka mreži dodaje prstima (ruke visoko podignute) brzu loptu partneru koji je čekićem amortizuje. Rastojanje oko 4m.



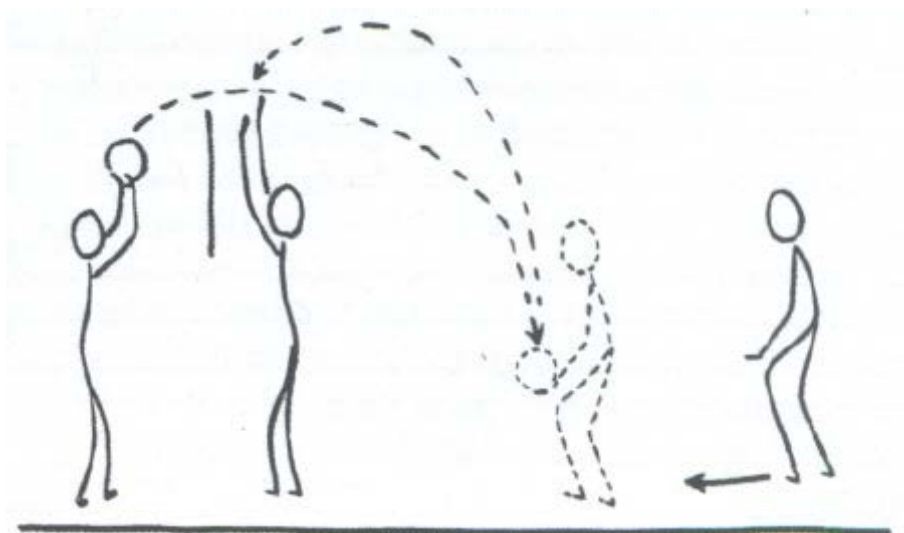
Slika br.39 Trojka je u liniji na rastojanju 3-4m. Vežbač br.1 stoji uz mrežu i dodaje loptu prstima na 1m od sebe srednjem igraču na čekić. On prilazi lopti, i čekićem mu vraća na prste i okreće se za 180°. Vežbač br.1 dodaje loptu vežbaču br.3 koji isto ponavlja sa srednjim igračem.



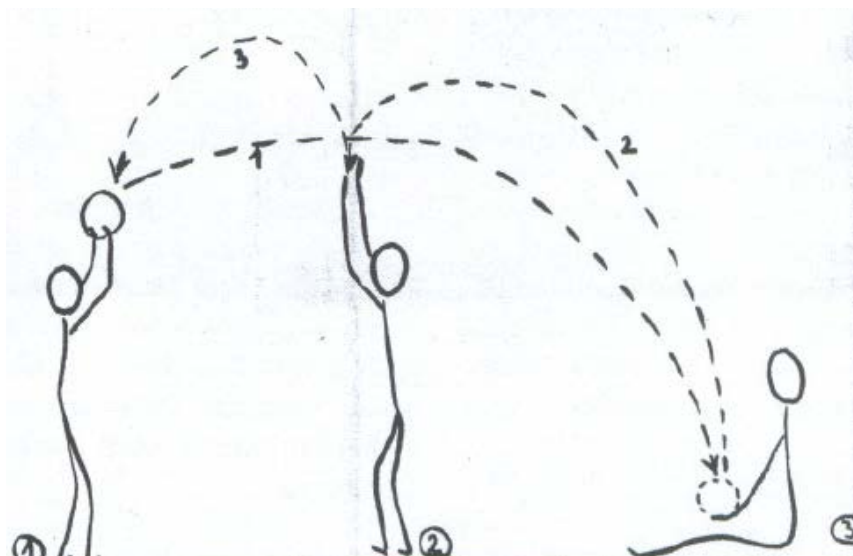
Slika br.40 Trojka je u liniji. Vežbač br.1 je u nižem stavu nagnut napred držeći loptu u dominantnoj ruci, koju upućuje brzo i paralelno sa podom ka srednjem vežbaču nisko na čekić. Srednji vežbač dodaje loptu čekićem preko glave igraču br.3 koji je prstima ili čekićem dodaje vežbaču br.1. Srednjem vežbaču nije dozvoljeno da se spušta u sedeći ili ležeći položaj prilikom ili posle odigravanja.



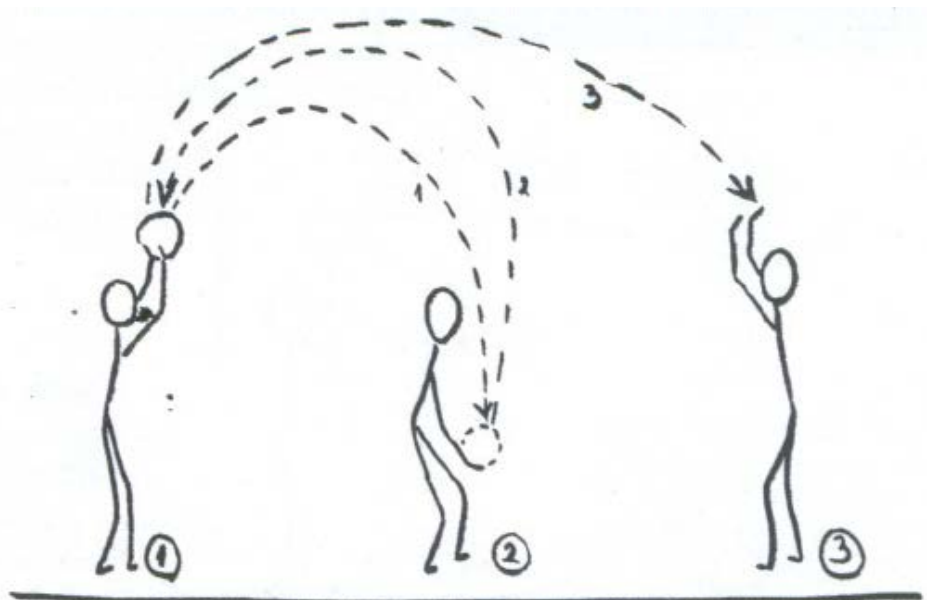
Slika br.41 Trojka je u liniji. Srednji vežbač sedi raširenih nogu okrenut ka vežbaču br.1. Vežbač br.1 prstima dodaje loptu srednjem igraču između stopala koji je čekićem dodaje igraču br.3, a ovaj je vraća do vežbača koji je započeo vežbu.



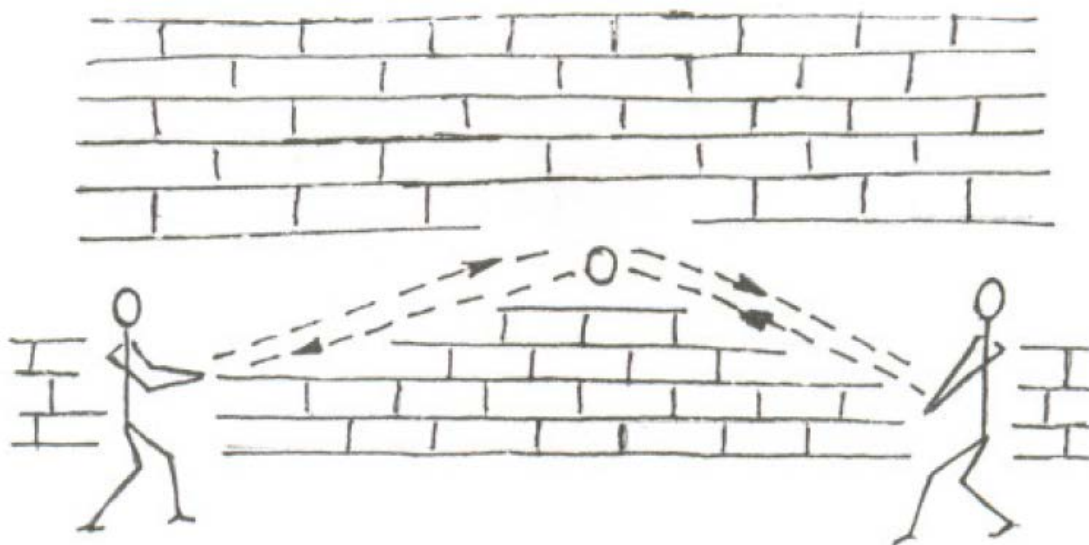
Slika br.42 Tri igrača se nalaze u liniji tako da je jedan igrač sa suprotne strane mreže. On započinje vežbu dodajući kraču loptu preko mreže (na 4m) tik preko ispruženih ruku igrača koji se nalazi uz mrežu sa druge strane. Treći igrač, koji je na udaljenosti na 6m od mreže, prilazi i čekićem dodaje loptu na prste igraču sa svoje strane mreže. On je u visokom luku dodaje preko mreže igraču koji je započeo vežbu.



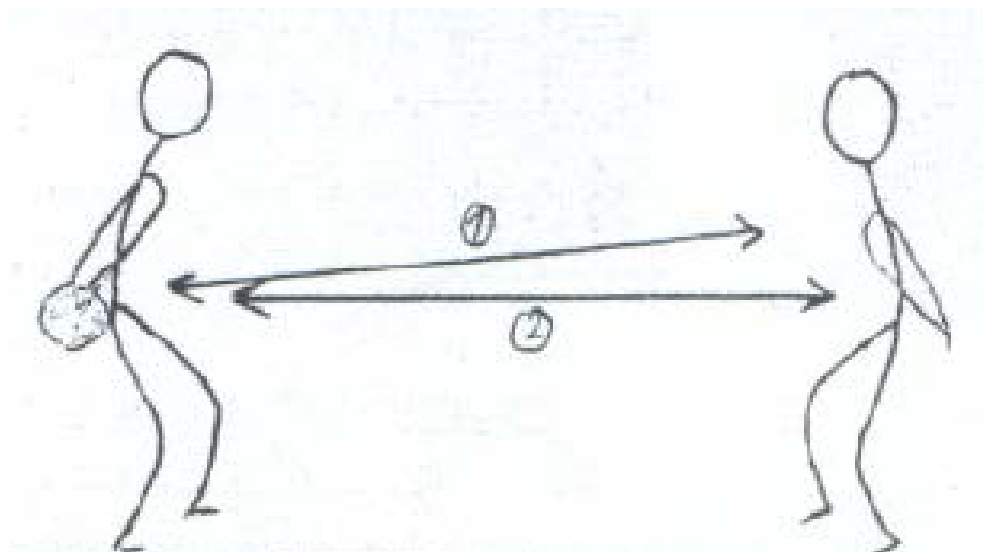
Slika br.43 Trojka je u liniji, vežbač br.3 kleči ili sedi raširenih nogu. Vežbač br.1 koji se nalazi do mreže dodaje loptu prstima preko prstiju ispruženih ruku srednjeg vežbača na čekić vežbaču br.3 koji loptu vraća u luku na prste srednjeg vežbača. Srednji vežbač može biti okrenut licem ili leđima smeru doletanja lopte.



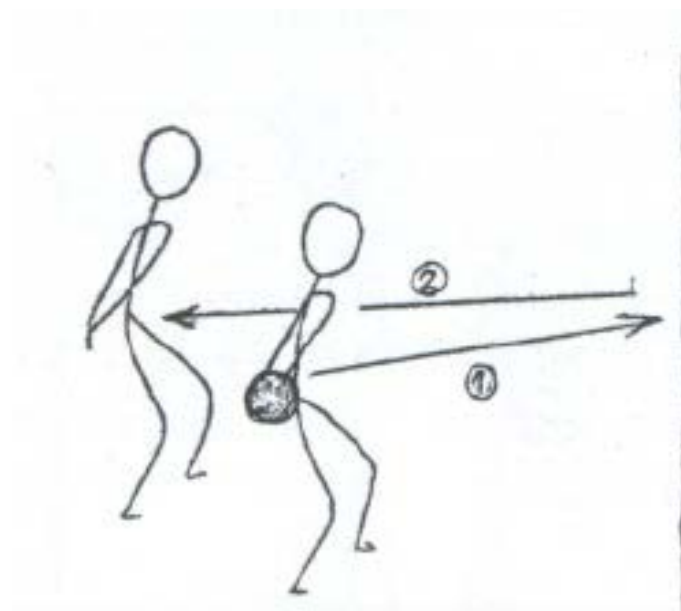
Slika br.44 Trojka je u liniji. Igrač br.1 dodaje srednjem igraču loptu na čekić (lopta prelazi preko glave srednjeg igrača, jer je okrenut leđima smeru doletanja lopte) koju mu ovaj vraća na prste. Igrač br.1 dodaje loptu igraču br.3 koji ponavlja istu vežbu sa srednjim igračem koji se u međuvremenu okrenuo za 180°.



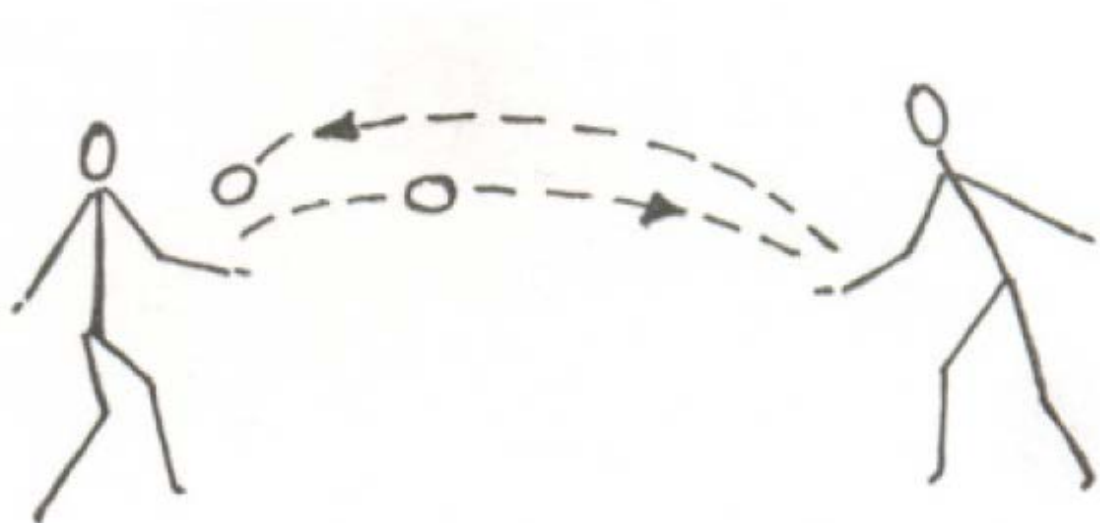
Slika br.45 Igrači su u paru okrenuti licem jedan ka drugom (udaljeni 2-6 m) pored zida. Dodaju loptu jedan drugom odbijajući je od zid.



Slika br.46 Obučavanje bočnog čekića. Prvi igrač podbacuje loptu na bočni čekić svom parneru, na levu i desnu stranu. Obratiti pažnju na praćenje lopte i mogućnost vršenja korekcije prilikom dodavanja lopte lučnom putanjom.



Slika br.47 Dva igrača su međusobno udaljeni 5-6m, okrenuti ka zidu polulevo i poludesno. Vrš međusobno dodavanje lopte čekićem od zid.



Slika br.48 Igrači su u paru okrenuti jedan ka drugom na rastojanju 2-3m i odbijaju loptu čekićem jednom rukom.



Slika br.49 Trojka je u liniji, srednji vežbač se nalazi u sedećem položaju okrenut igraču br.1. Vežbač br.1 dodaje loptu srednjem vežbaču bočno na njegovu ispruženu desnu ruku kojom je odbija oslanjajući se levom rukom o pod. Posle toga srednji vežbač se okreće za 180° i ponavlja istu vežbu sa vežbačem br.3 samo drugom rukom. Svrha okretanja vežbača br.2 je razvoj okretnosti i orijentacije u prostoru.



6. Zaključak

Na osnovu svega napisanog može se zaključiti:

1. Bavljenje sportom povećava fizičku spremnost – fizička spremnost povezana je sa dobrim emocionalnim zdravljem, i obratno.
2. Neposredni fiziološki efekti fizičkog vežbanja su poboljšanje cirkulacije, ubrzavanje razmene materija u organizmu, efikasna eliminacija štetnih supstanci iz organizma, što sve zajedno doprinosi značajnom poboljšanju funkcionisanja organizma.
3. U radu sa mlađim kategorijama veoma je bitna kontinuiranost i sistematičnost treninga i utakmica. Ukoliko dođe do prekida kontinuiteta, narušava se sistematičnost treninga, a samim tim i psihomotorne sposobnosti dece.
4. Metodika obuke u OK „VGSK“ se zasniva na opštim principima metodike: od lakšeg ka težem, od jednostavnog ka složenom, od poznatog ka nepoznatom.
5. U obučavanju odbojkaške tehnike treneri OK „VGSK“ koriste sledeće metode: analitički metod, sintetički metod, kompleksni metod, metod igre.
6. Sa najmlađim kategorijama sportista trebalo bi da rade najbolji stručnjaci, jer je to najdelikatniji period u razvoju čoveka, naročito u periodu puberteta, kada trener ima presudan uticaj na razvoj mladog sportiste.
7. Treba imati na umu da sva deca ne napreduju istom brzinom, kao i da napredovanje pojedinaca ne ide pravom linijom, već ima zastoja. Jedna od obaveza trenera u OK „VGK“ je da deci pristupaju individualno u skladu sa njihovim mogućnostima.
8. Organizacija i vođenje škole odbojke „VGSK-a“ je na veoma visokom nivou. Posvećenost i angažovanje trenera su zaista za primer. Dobri rezultati su plod organizacije, angažovanja i odricanja kako trenera, tako i dece.



Literatura

1. Goleman, D., (1999.) Emocionalna inteligencija. Geopoetika. Beograd.
2. Goleman, D., (2007.) Socijalna inteligencija. Geopoetika. Beograd.
3. Kejn, Dž., E. (1984.) Psihologija i sport. NOLIT. Beograd.
4. Kondić, K., Levkov, Lj. (1999.) Prvih deset godina. Centar za primenjenu psihologiju društva psihologa Srbije. Beograd
5. Lazarević, Lj., (1994.) Psihološke osnove fizičke kulture. Fakultet fizičke kulture. Beograd.
6. Nemec, P. (1997.) Odbojka i oko nje. SIA. Beograd.
7. Nešić, G. (2002.) Odbojkaški trening u teoriji i praksi. Sportska praksa. Beograd.
8. Nešić, G. (2005.) Model rada odbojkaške škole. Sportska medicina vol.5 br.3. Beograd.
9. Rot, N., (1994.) Osnovi socijalne psihologije. Zavod za udžbenike i nastavna sredstva. Beograd
10. Sajmon, R., (2006.) Fer - plej. JP Službeni glasnik. Beograd.
11. Stojanović, T., Kostić, R., Nešić, G., (2005) Odbojka. Grafid. Banja Luka.
12. Tomić, D. (1986.) Škola odbojke. IPRO Partizan. Beograd.
13. Tomić, D., Nemec, P. (2002.) Odbojka u teoriji i praksi. SIA. Beograd.
14. Ugarković, D., (2001.) Osnovi sportske medicine. Viša košarkaška škola. Beograd.
15. www.bookrags.com
16. www.fivb.com
17. www.historyofvolleyball.net
18. www.inventors.about.com
19. www.ncva.com
20. www.sportsknowhow.com
21. www.strength-and-power-for-volleyball.com
22. www.volleyball.about.com
23. www.volleyball.org
24. www.ossrb.org.rs
25. www.sr.wikipedia.org