

Vladimir Janković

Nenad Marelić

Gordan Janković

## **SUVREMENI MODEL METODIKE TRENINGA ODBOJKE U ŠKOLSKOM SPORTU**

### **1. UVOD**

U posljednje vrijeme odbojkaški sport doživljava velik i kvalitetan napredak. Taj trend razvoja odbojkaške igre nije samo slučaj s uvođenjem novih pravila (poen-sustav), već i izuzetnom poboljšanju metodike treninga.

Pravilan izbor i ponavljanje situacijskih vježbi koje se najčešće pojavljuju kod adekvatnih pojedinih školskih kategorija jamči najveće poboljšanje tehnike igrača.

Da bi se racionaliziralo vježbanje odbojke kod školske djece, neophodno je upoznati osnovnu strukturu same igre, tj. podjelu igre na dvije osnovne etape:

1. etapa igre nakon prijema servisa – (K1 = PRIJEM – DIZANJE – SMEČ),
2. etapa igre nakon servisa – (K2 = SERVIS – BLOK – OBRANA – SMEČ).

### **2. CILJ**

Primarni cilj ovog rada je prikazati model metodike treninga odbojke kojim se optimalno djeluje na razvoj pravilne tehnike i poboljšanje same igre.

Trener na satu odbojke mora poštivati etape igre, jer vježbanje ovisi o etapama igre (K1 ili K2). Osnovni zadatak jest pretežno vježbanje jedne od tih faza. Nekoliko sati bit će posvećeno više jednoj ili drugoj etapi, ovisno o potrebi nakon analize nekoliko odigranih utakmica. Primjer: s obzirom na to da je ekipa bila slabija u etapi igre nakon prijema servisa, neophodno je vježbati etapu K1. Znači, trener mora procijeniti pravilno aktualno stanje svojih grupa ili ekipe, tj. stanje njihovog stupnja znanja odbojkaške igre. Prema tome, može se potvrditi sljedeća postavka da je neophodno programirati sat odbojke prema karakteristikama igrača koji su na dispoziciji što je i ključ optimalizacije vježbanja.

### **3. RASPRAVA**

Već samom spoznajom strukture odbojkaške igre, trener može izbjeći dosadašnji nedovoljno uspješan koncept vježbanja. Struktura tog koncepta bila je zasnovana na konceptu učenja svakog

elementa posebno i tek nakon pojedinačnog usvajanja elemenata oni su se uključivali u igru. To je imalo nizak stupanj motiviranosti mladih igrača i istodobno nizak stupanj brzine učenja. Nakon pozitivnih iskustava autora i većeg broja odbojkaških stručnjaka stvoren je suvremeni koncept vježbanja s naglaskom na izravnom učenju igre koje pridonosi znatno većem učinku, većoj motiviranosti i brzini učenja. Takvim načinom vježbanja, kada igrači kroz učenje igranja odbojke kroz igru, postupno izvlače elemente koji nisu bili uspješni u toj igri, postiže se visoka kvaliteta rada trenera sa školskom djecom («izvučeni» elementi iz igre popravljaju se individualnim radom i većim brojem ponavljanja). Nakon određenog vremena provedenog ponavljajući i popravljajući neki od elemenata igrač se ponovno «vraća u igru» koja tada postaje kvalitetnija i zabavnija. Takav koncept vježbanja kroz igru koji daje prioritet onome što je potrebnije za igranje i što treba najprije vježbati ukazuje na dominantnost tzv. karaktera situacijskog vježbanja.

Optimalan izbor vježbi osobito je važan za trenera bilo koje odbojkaške ekipe. Taj izbor vježbi treba poštovati sljedeće postavke:

- 1) vježba mora uvijek biti ostvariva (realni cilj koji igrači mogu pravilno izvesti);
- 2) potreban je manji broj vježbi na treningu (prevelik broj vježbi predstavlja preveliko opterećenje psihofizičkog sklopa mladih igrača radi prilagodbe na pretjerano velik broj novih vježbi);
- 3) vježba postupne progresije, tj. postupnog slaganja njezine izvedbe ovisno o stupnju usvojenosti prethodnog zadatka (prebacivanje lopte preko mreže tehnikom gornjeg vršnog odbijanja s poda – postupno prijeći na tehniku gornjeg vršnog odbijanja iz skoka i sl.). Vježba slična igri (nakon dodavanja lopte na mrežu dolazi dizanje ili nakon dizanja lopte dolazi akcija napada). tu je neophodno poštovati sljedeće čimbenike bitne za adekvatnu vježbu: logički slijed akcija u igri, poziciju igrača u terenu, njihova kretanja u terenu, njihovu orijentaciju u odnosu na mrežu.

**Vježba s ponavljanjima.** Neprestana procjena trenera o kvaliteti izvedbe vježbi i eventualne mogućnosti korekcije nepravilne tehnike omogućava dalji tijek racionalnog učenja. Trenera ne treba zadovoljiti ako igrači dobro izvode vježbu. Ta ista vježba mora razvijati motoričke sposobnosti specifične za odbojkašku igru (vježba služi kao instrument za učenje igre).

Što se tiče korekcije nepravilne tehnike u vježbi bitno je da trener neposredno traži korekciju greške. Bez puno objašnjenja treba omogućiti igraču ili skupini koji su pogriješili ponavljano odigravanje iz maksimalno 4 do 5 pokušaja, pa sve do ispravka. Takav način omogućava igraču ili skupini da sposobnošću procjene vlastitog pokreta (tzv. feedback) ustanove gdje je pogreška i korigiraju je samoinicijativno. Takvom kulturom samospoznaje vlastitog pokreta i neposredne

korekcije eventualno pogrešnog izvođenja razvija se kod igrača visoki stupanj motiviranosti. Osim motiviranosti, razvija se i pozitivna agresivnost kako bi pokazali sebi i drugima kako su «isprovocirani» brzo ispravili svoju pogrešku.

Ponovljeno odigravanje iz 3 i 3 pokušaja u kratkom vremenu isto tako je korisno kada su igrači uspješno izveli vježbu. To je dobro i radi memorije prethodno uspješnog, odnosno utvrđivanja jednog stereotipa pravilnog izvođenja elementa što psihološki dovodi igrača do sve većeg samopouzdanja (mentalitet uspješnosti).

**Vježba u intervalima.** Nakon devedesetogodišnjeg istraživanja spoznalo se da trening, tj. vježba u cjelini (npr. 30 min) daje manju kvalitetu izvedbe, ali i manju brzinu učenja jednog tehničkog elementa. Znači, neku vježbu prijema servisa (programiranog trajanja od 30 min) treba ponavljati više puta (3x10 min), a ne u monotonj i neadekvatnoj cjelini, već naizmjenično s intervalima u kojima se vježba neki drugi element igre ili u kojima se može čak dati adekvatni motorički impuls (specifične vježbe kretanja i skokova u bloku – smeču) koji ima pozitivni transfer na nastavak prekinute vježbe. Prema tome, može biti itekako korisna kombinacija vježbe tehnike sa specifičnom fizičkom pripremom koja dokazano poboljšava istodobno i jednu i drugu sportsku pripremu.

**Vježbe bez umora.** Sigurno treba uvjeriti mnoge trenere da fizički umor smanjuje kvalitetu i izvedbe i učenja. Znači, jednu zastarjelu kontraproduktivnu filozofiju da je pravi trenutak učenja i vježbanja onda kada su igrači već umorni treba svakako napustiti, a posebno u radu s mlađim dobnim skupinama. Bitno je potvrditi činjenicu kako je trening u idealnim uvjetima najbolji za učenje tehnike kada se osjeća fizička i mentalna svježina igrača.

**Vježba s pozitivnim feedbackom.** Feedback itekako pomaže samom igraču da brzo i racionalni uči i vježba odbojkašku tehniku. Bitno je da trener procjeni kvalitetu izvedbe svojih igrača (dobro je ako ima iskustvo kao bivši odbojkaš) tako da pravodobno objektivno procijeni trenutnu akciju igrača. Na osnovi praktičnog rezultata (kod prijema servisa trajektorija odbijene lopte «pobjegla» je u protivničko polje) i kvalitete izvedbe (kod tog istog prijema potisak iz nogu dosta je dobro izveden), i igrač i trener moraju biti sposobni prepoznati uzrok neuspješne akcije (u tom slučaju lopta je otišla u protivnički teren radi prevelikog zamaha ruku prilikom odbijanja) i brzim ispravkom i trener i igrač dobivaju visok stupanj motiva za daljnje učenje i vježbanje. Znači, vrijednost uviđanja greške i brze realizacije ispravka daje igraču kvalitetu više u procesu učenja i vježbanja.

**Vježba zahtjevnog karaktera.** Davati igračima određene zahtjeve (ciljeve), prema kojima se oni maksimalno angažiraju nastojeći ih dostići, osigurava visoku motivaciju i pozitivnu agresivnost prilikom vježbanja.

Primjeri: od 10 akcija koliko je uspješnih; što prije dostići do 5 uspješnih (svaka neuspješna – 1, svaka uspješna +1); dostići do 3 uzastopno uspješne akcije; dostići 1+1 (ekipa nakon prijema servisa treba uspješno završiti akciju napada i odmah nakon toga prebačenu loptu od trenera preko mreže – free ball, isto tako uspješno završiti akciju takvog napada); takve dvije uzastopno uspješne akcije dovode do bodova, a ako je druga akcija neuspješna, ekipa ne postiže bod.

**Vježba natjecateljskog karaktera.** Spoznaja igrača jesu ili pobijedili ili izgubili u nekoj vježbi simulira uvjete bliske samoj igri kao što su visoka stres opterećenja kako fizičkog tako i mentalnog sklopa mladih odbojkaša. U vježbama zahtjevnog i natjecateljskog karaktera optimalno se razvija pobjednički mentalitet (igram da pobijedim) i mentalitet uspješnosti (ono što radim, radim uspješno) kroz koje se igrače usmjerava na maksimalni angažman i maksimalnu uspješnosti.

#### **4. ZAKLJUČAK**

I na kraju, kvalitetna razlika nije u tipu vježbanja, već u načinu izvođenja vježbi. Prema tome, svaka vježba mora imati zahtjev za maksimalnim angažmanom, ne tolerira se previše greška, pad pozornosti i pad angažmana.

Već od samog početka neophodno je razvijati kulturu «ne griješiti» jer kvaliteta izvedbe je ne priznaje, tj. veći broj grešaka je u većini slučajeva relevantni faktor izgubljene odbojkaške utakmice u suvremenom sportskom natjecanju.

Mentalni faktori (volja, agresivnost, odlučnost, pozornost, ponos) odlučujući su prilikom vježbanja odbojkaške tehnike.

Trener razvojem navedenih karakteristika može od igrača bez limita iskoristiti do maksimuma motorički potencijal i sposobnost brzog učenja i brzog oporavka.

#### **5. LITERATURA**

1. Janković, V. (2002). Programiranje rada u odbojci s učenicima – početnicima. Zbornik radova 11. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj.
2. Janković, V., N. Marelić (1995). Odbojka. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.

3. Janaković, V., N. Marelić (2000). Nova tehnološka pomagala u upravljanju trenažnim i natjecateljskim procesom u odbojci. Zbornik radova 9. Ljetne škole pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske, Poreč.