

Stručni članak***Model rada odbojkaške škole*****Goran Nešić**

Sportska Akademija, Beograd

Sažetak

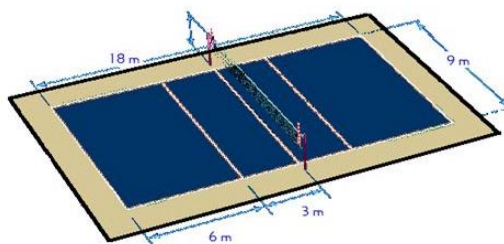
U savremenim uslovima odbojkaškog nadigravanja, nameće se neophodnost postojanja i sistematizovanog rada odbojkaške škole. Odbojkaška škola je specijalizovana organizaciona jedinica za odbojkaško - sportsko usavršavanje dece uzrasta od devet do osamnaest godina starosti. Poseban cilj škole je da kroz vaspitni i trenažni proces, doprinosi da se individualne mogućnosti dece razvijaju i podižu na viši nivo, kako bi od početnika izrasli do kvalitetnih odbojkaša.

Ključne reči: model, odbojka, obuka, tehnika.

Model of volleyball school**Abstract**

In current competition in volleyball, it's necessary to implement systematic approach in education and training. School of volleyball is unique structure dedicated to excellence in sport for young athletes aged 9 to 18 years. The main aim of the school is to establish and improve individual characteristics of children involved in volleyball from education and training to top-level play.

Key words: modeling, volleyball, learning, technics

**UVODNA RAZMATRANJA**

Igre loptom, donekle slične odbojci, susreću se u mnogih naroda starih kultura. Današnji oblik odbojke stvorio je 1895. godine Amerikanac G.W. Morgan, nastojeći da i u zimskim mesecima zadrži kontinuitet rada na letnjim sportovima. U Evropi se odbojka igra od 1917 godine, najpre u Francuskoj i Italiji, a zatim i u ostalim zemljama starog

kontinenta. Iako relativno mlada sportska igra, odbojka brzo dobija veliki broj poklonika. Kao i ostale sportske igre, veoma je kompleksna, sa velikim brojem izvedenih pokreta, kretanja, što u trenaznom procesu iziskuje veću složenost vežbanja. Značajno poboljšanje rezultata u odbojci je u mnogome posledica poboljšanja metoda vežbanja. Da bi rezultati bili što bolji, potrebno je vežbati ne samo u povoljnim uslovima i po najboljim metodama, već vežbati i dovoljno dugo. Početi u onom periodu, kada ljudski organizam pokazuje najveću prilagodljivost. Saznanje ove činjenice uslovljava ranu specijalizaciju u odbojci. Odbojkaške škole su jedan od njenih oblika. Pored rane specijalizacije, u odbojkaškim školama se obavlja i prva i veoma značajna selekcija, koja se ne može sprovesti samo na osnovu posmatranja deteta u igri, nego i u drugim oblastima njegovog ispoljavanja. Nipošto se ne sme žuriti u zaključivanju o talentovanosti mladih. Praksa pokazuje da su često oni za koje se govorilo da su netaalentovani, postigli veoma visok nivo, a na drugoj strani, talenti su ostali veći talenti. Mogućnost identifikacije mladih je veoma značajna, te je od velikog značaja mogućnost viđanja aktivnosti starijih, ne samo na utakmicama, već i na treningu. U tom slučaju, odbojkaške škole, osnovane pri klubovima imaju izvanredne mogućnosti (Ban, 1998). Pri selekciji dece ne treba ispustiti iz vida, da je upornost jedna od veoma značajnih osobina budućih odbojkaša, pogotovo ako se zna da je usvajanje odbojkaške tehnike veoma prefinjeno i stoga teže nego što se čini na prvi pogled. U usvajanju tehnike u periodu obučavanja, ne dolazi do izražaja u potpunosti, do razlika u ispoljavanju tehnike dečaka i devojčica, naročito ne u prvim godinama vežbanja (Tomić, 1967). Samo pojedine vežbe se ne preporučuju devojčicama, tako da nije potrebno praviti posebne programe u odnosu na pol polaznika odbojkaške škole. Razlika postoji u ophođenju, prezentiranju i asistiranju, ali je to više stvar etike i poznavanja metodike odbojke. "Polazeći od toga da je čovek taj koji proizvodi, stvara, obelodanjuje igru i da je on najvažniji činilac u njoj, naša nastojanja da igru usavršimo moraju biti sadržana u želji da usavršimo čoveka, njegova delovanja, kretanje i manipulacije"(Tomić,1971. str.3)

PREGLED DOSTUPNE LITERATURE

Proučavajući postojeću literaturu u vezi odbojkaških škola i organizacije rada u njima, mogu se zapaziti različita shvatanja, kako početka treniranja, tako i dužine trajanja obučavanja i usavršavanja odbojkaške igre. Tako na primer, Kalajdžić (1975) predlaže obučavanje i usavršavanje kroz tri stepena i to: I stepen: - pripremna grupa (9-11 godina starosti) – treći i četvrti razred osnovne škole. II stepen: - pionirka odbojkaška škola (11-15 godina starosti) - peti, šesti, sedmi i osmi razred osnovne škole. III stepen: - omladinsko - juniorska odbojkaška škola (15-19 godina starosti) - prvi, drugi, treći i četvrti razred srednje škole. Iz ove podele može se zaključiti, da autor predviđa početak vežbanja pre puberteta, što je opravdano, kao i da škola treba da traje 10 godina, što je prilično dug period, ali je sigurno da obezbeđuje odbojkaše i odbojkašice onog profila, kakvi su potrebni u seniorskim ekipama. Ovaj sistem rada podrazumeva dolazak "gotovog" igrača u seniorske vode. S druge strane, Pihler - Jurković, Dobrić i Šnajder (1981), preporučuju sledeću koncepciju rada odbojkaške škole: 1. Odbojkaška sportska škola I stupnja (učenici V i VI razreda osnovne škole)... 2. Odbojkaške sportske škole II stupnja (učenici VII i VIII razreda osnovne škole)... 3. Odbojkaške sportske škole III stupnja (učenici I i II razreda srednje škole). Iz ovoga se može videti da ovi autori predviđaju početak treniranja sa 11 godina starosti, što bi se za mušku populaciju moglo

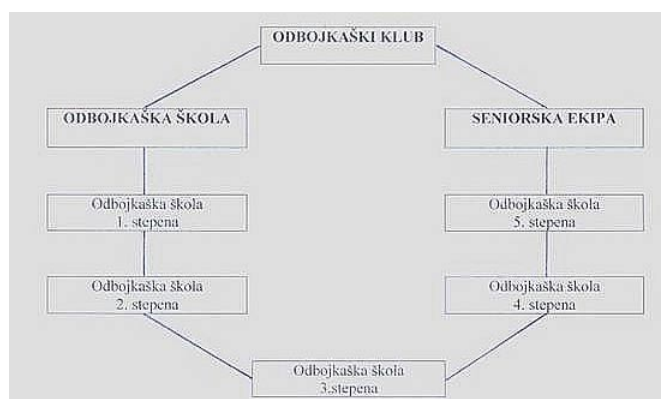
prihvatiti, s obzirom da oni kasnije ulaze u pubertet, ali za žensku je kasno, pogotovo ako se zna da se određena veština, odnosno određeno motoričko pamćenje mora usvojiti pre ulaska u pubertet, jer on sobom donosi diskoordinaciju pokreta i gubitak finih kretnji, koji su deo odbojkaškog nadigravanja. Tomić (1986) podrazumeva da odbojkaške škole treba da traju četiri godine i to prva godina škole da počne sa 10 godina starosti dece. Autor smatra da je za osnovnu obuku potrebno 4 godine sistematskog rada, što je apsolutno tačno. Međutim, naredne godine doobučavanja i usavršavanja su itekako potrebne za razvoj sportista, ne samo u tehničkom, već i u taktičkom i psihološkom smislu. U ruskoj literaturi, što se tiče početka i načina treniranja, nailazi se na interesantne podatke. Filin (1968.), govori o periodu ubrzanog rasta i razvoja određenih motoričkih svojstava. Taj period je za devojčice od 8-9 godina do 15-16 godina starosti, a za dečake počinje u istom periodu, ali se završava sa 17-18 godina starosti. Dalje govori o tome da je priraštaj elementarnog ispoljavanja brzine (brzina reakcije, brzina pokreta, frekvencija pokreta...) do 11-12 godina. Brzinska snaga se ubrzano razvija do 13-14 godine, kao i izdržljivost, s tim što se ona produžava za dečake do 16 godine. Što se tiče razvoja snage, ona kod devojčica počinje sa 14 - 15 godina, a kod dečaka sa 16 - 17 godina. Ono što je veoma interesantno, u ovom istraživanju, je da radili ili ne, na ovim svojstvima, ona će se razvijati u skladu sa vežbanjem. To znači da u ovom periodu treba posvetiti dovoljno pažnje, pored tehnike i na razvoj motorike, jer će ona umnogome olakšati dalji rad.

PREDMET, CILJ I ZADACI RADA

Odbojka je složena sportska igra, koja obiluje raznovrsnim motoričkim formama. Jedan od najznačajnijih problema odbojkaškog nadigravanja je ostvarenje krajnjeg rezultata, tj. opservacija elemenata tehnike, značajnih za uspešnu realizaciju odbojkaške utakmice. Vladanje tehnikom, odnosno efikasnost ispoljavanja tehnike, je sigurno velika prednost u nadigravanju. Način, na koji će se stići do vrhunske odbojkaške tehnike je formiranje, organizovanje odbojkaških škola, kako pri klubovima, tako i u organizaciji određenih saveza i u privatnoj režiji. Upravo to i jeste predmet ovog rada. Odbojkaška škola je specijalizovana organizaciona jedinica za odbojkaško - sportsko usavršavanje dece uzrasta od devet do osamnaest godina starosti. Cilj odbojkaške škole je da putem primene specifičnih trenažnih sadržaja i postupaka doprinese vaspitanju dece, njihovom pravilnom intelektualnom i fizičkom razvoju, a time i formiranju zdrave ličnosti osposobljene za život (Tomić, 1976). Poseban cilj škole je da kroz vaspitni i trenažni proces, doprinosi da se individualne mogućnosti dece razvijaju i podižu na viši nivo, kako bi od početnika izrasli do kvalitetnih odbojkaša.

Zadaci odbojkaške škole su - da metodama selekcije otkrije decu sa izraženim smislom, sposobnostima i željom za usavršavanjem u odbojci, da decu povede kroz organizovan i stručan rad, da proces rada škole bude vremenski optimalno dug, da da doprinosi opštem biološkom razvoju dece, da razvija motoričke sposobnosti, značajne za odbojku, da da pun doprinosi razvoju moralnih i voljnih (emocionalno - voljna oblast) osobina, rad na razvijanju psihološke stabilnosti, da se kod dece podstiče želja za identifikacijom sa sportistima koji poseduju prave ljudske vrednosti (vrhunski odbojkaši), da polaznicima škole pruži korisnu i zdravu zabavu, kao i zaštitu od negativnosti ulice, (alkohol, duvan, droga, krađe...) i drugih činilaca.

OGANIZACIONA ŠEMA RADA ODBOJKAŠKE ŠKOLE



Šema 1. Organizaciona šema rada odbojkaške škole

Stepen odbojkaške škole	Broj nedeljnih treninga	Broj sati treninga u nedelji	Broj nedeljnih utakmica	Broj sati treninga i utakmica u nedelji	Ukupan broj sati u godini
I	2	4	1	6	320
II	3	6	1	8	420
III	4	8	1	10	530
IV	5	10	1	12	630
V	5	10	2	14	740

Tabela 1. Trenažni volumen po stepenima odbojkaške škole

Što se tiče načina selekcije, odnosno određenih normativa i pokazatelja, koji se mogu koristiti, su standardizovani testovi koji su stvoreni u Republičkom zavodu za sport (Sistem stalnog praćenja fizičkog razvoja i fizičkih sposobnosti dece i omladine Beograda).

ODBOJKAŠKA ŠKOLA PRVOG STEPENA

Polaznici odbojkaške škole prvog stepena su učenici trećeg i četvrtog razreda osnovne škole, (9 i 10 godina starosti). S obzirom da u praksi nastavu fizičkog vaspitanja u ovim razredima drže učitelji, a retko nastavnici, bez umanjivanja vrednosti rada učitelja, smatra se za potrebno, da selektiranje učenika za odbojkašku školu treba poveriti nastavniku, koji je stručniji u oblasti sporta. Na prvi pogled sve ovo izgleda jedostavno, ali kada se uzme u obzir uzrast, navika i opterećenost dece u tom periodu, jasno je da je taj deo posla izuzetno težak i odgovoran. Osnovni zadaci rada - treninga u prvom stepenu odbojkaške škole su - da se pravilno deluje na fizički razvoj dece, da se razvijaju kretne navike (hodanje, trčanje, skokovi i bacanja) u različitim uslovima, kretna svojstva treba da se razvijaju u skladu sa latentnim motoričkim prostorom dece ovog uzrasta. U ovom stepenu odbojkaške škole preporučuje se dva treninga nedeljno i jedno takmičenje, koje ne mora biti odbojkaško nadmetanje. Svaku aktivnost u ovom periodu treba raditi kroz igru, jer kroz nju deca upoznaju sebe i druge. Tako se razvija

osećaj pripadnosti kolektivu. Takođe se preporučuje i što više takmičenja u okviru samog treninga. Što se tiče tehnike odbojke, određene predvežbe bi trebalo uvesti u trening. Lopte koje se koriste u ovom periodu obuke bi trebalo da su lakše i po obimu veće (za određene vežbe), ili manje (za druge vežbe). Fizička priprema je usmerena na razvoj svih motoričkih svojstava. S obzirom da period ubrzanog rasta i razvoja motoričkih svojstava upravo počinje u ovom periodu i kod dečaka i devojčica, mora se usmeriti puna pažnja na njihov razvoj. Što se tiče akrobatike, ona je neophodna u ovom periodu, a treba vežbati kolut napred, kolut nazad, povaljke na obe strane, premet strance, sveća ... Štafetne igre, kao i elementarne igre takmičarskog karaktera, treba da imaju značajno mesto u trenažnom procesu, a treba ih prilagoditi uzrastu i polu polaznika.



Što se tiče trenera u ovom stepenu odbojkaške škole, on bi morao da bude izuzetno stručan, kako u tehničkom, tako i u poznavanju motorike ovog uzrasta, a posebno u psihološkom smislu. Trener bi trebalo da bude dobar animator, tako da deca zavole i zainteresuju se za odbojku. Otežavajuća okolnost u odbojkaškoj školi ovog stepena za trenera je da nema ni gola, ni koša, znači nema određenog cilja, koji sam po sebi motivišuće deluje na decu (Milošević, 1998).



ODBOJKAŠKA ŠKOLA DRUGOG STEPENA

U ovaj stepen stepen odbojkaške škole, uključeni su učenici petog i šestog razreda osnovne škole, odnosno deca starosti 11 i 12 godina. U ovom periodu se ne isključuje priliv novih polaznika, pod uslovom da su ta deca podobna za ovu grupu, tj. za ovaj stepen odbojkaške škole. Određeni zadaci rada u ovom stepenu odbojkaške škole, koje bi trebalo ispuniti su - pravilan i skladan fizički razvoj budućeg odbojkaša, u skladu sa motorikom deteta otpočeti rad na obučavanju tehničkih elemenata odbojkaške igre, upoznavanje sa osnovnim pravilima igre. U ovom stepenu odbojkaške škole, s obzirom da su deca već stekla određene navike za fizičkom aktivnošću, trebalo bi raditi 3 puta nedeljno, plus utakmice unutar grupe. Za razliku od predhodnog stepena, gde je imperativ bio na opštem razvoju i stvaranju navika za treningom, u ovom stepenu počinje se sa specifičnim vežbanjem, odnosno obučavanjem elemenata odbojkaške igre (odbojkaški stavovi i kretanja, odbijanje lopte prstima i čekićem, donji i gornji servis).



Pri usvajanju tehnike, mora se nastojati da deca tehničke elemente izvode pravilno i precizno. Najbolje je da se tehnika usvaja kroz igru, jer je igra najbliža deci tog uzrasta i kroz nju se tehnika najbrže usvaja. Važno je naglasiti da deca što pre krenu sa nadigravanjem preko mreže, pa makar vladala samo tehnikom odbijanja prstima. U treningu se treba pridržavati osnovnih principa metodike obučavanja novih elemenata tehnike: od lakšeg ka težem, od prostijeg ka složenom... U načelu, ne treba biti pobornik strogo analitičkog metoda obučavanja, već treba biti pobornik toga metoda, ali u igri. Ovo je veoma važno, jer će se vežbanje učiniti interesantijim i raznovrsnijim. Dete u ovom periodu, se nipošto ne sme ubaciti u “reke” šablona i “kalupe” treninga i vežbanja, već mu dozvoliti kreativnost i slobodu “izražavanja” loptom. Fizička priprema je usmerena na razvoj ukupnih motoričkih svojstava sa posebnim akcentom na brzini kretanja (lokomocija i startna brzina), i brzini pokreta. Što se tiče akrobatike, ona i dalje predstavlja određenu bazu, a u plan i program treninga treba da uđu svi elementi predviđeni u nastavi fizičkog vaspitanja. Štafetne i elementarne igre su i dalje zastupljene u planu i programu treninga, jer se kroz njih mogu rešiti problemi kako fizičkih, tako i tehničkih priprema, odnosno usvajanja tehnike odbojke. Izuzetno važan faktor u ovom stepenu, u treningu, je demonstracija, odnosno pravilno pokazivanje tehnike, koju deca treba da usvoje u ovom stepenu odbojkaške škole.

ODBOJKAŠKA ŠKOLA TREĆEG STEPENA

Ovaj uzrast podrazumeva takmičarski pogon, koji učestvuje u različitim ligama (grad, pokrajna, republika, država). Inače treći stepen odbojkaške škole obuhvata decu sedmog i osmog razreda osnovne škole, odnosno uzrast od 13-14 godina starosti. I u ovom stepenu škole se ne isključuje priliv dece, ali ovog puta talentovane dece, koja su motorički i longitudinalnom dimenzioniranošću ispred svoje generacije. Zadaci treninga u ovom periodu su - dalji pravilan i skladan fizički razvoj, usavršavanje usvojenih tehničkih elemenata i nastavak obučavanja novih elemenata, teorijski rad sa decom (taktika i taktičke varijante, sistemi igre, kompozicija tima i pravila igre, koja u ovom stepenu treba poznavati radi utakmica). S obzirom da je u pitanju takmičarska grupa preporučuje se trening 4 puta nedeljno (ponedeljak, utorak, četvrtak i petak) u trajanju od sat i po, plus jednom nedeljno utakmica ili unutar grupe ili prvenstvena. Što se tiče tehnike odbojke, praktično u ovom periodu deca se obučavaju takmičarskoj tehnici, odnosno upotrebi tehnike u takmičarskim uslovima, uslovima igre (više se ne rade odbijanja lopte prstima i čekićem, već dodavanja, zatim servis odozgo (sa i bez rotacije), stavovi i kretanja u igri, smećiranje, blokiranje). Metod koji se primenjuje u obuci i usavršavanju je kombinovani, odnosno situacioni metod. Smatra se da će ovaj metod dati mnogo bolje rezultate iz jednostavnog razloga, jer se deca uče primenjenoj tehnici, odnosno tehnici koju će ispoljavati u igri. Apsolutno da će njihova efikasnost u ispoljavanju tehnike biti veća, nego kod onih koji tehniku učenja uče raščlanjeno.



Fizička priprema je i dalje usmerena na razvoj ukupnih vrednosti svih motoričkih svojstava, sa posebnom pažnjom na razvoju brzinske snage, kao i na razvoju izdržljivosti, kako opšte tako i lokalne. U planu i programu treninga su i dalje prisutni akrobatika (specifična odbojkaška akrobatika) i štafetne i elementarne igre, kao i dopunski sportovi (između četiri vatre, fudbal, košarka,...).

ODBOJKAŠKA ŠKOLA ČETVRTOG STEPENA

Ovaj period odbojkaške škole obuhvata učenike prvog i drugog razreda srednje škole ili gimnazije, uzraste 15-16 godina starosti. U prevodu na jezik sporta, to su takmičari - kadeti. Oni učestvuju u ligama grada, pokrajine, republike i države. S obzirom na uzrast

u ovom stepenu odbojkaška škola ima sledeće zadatke - sistematski razvoj fizičkih sposobnosti, usavršavanje tehničkih elemenata, posvetiti pažnju psihološkoj pripremi, viši teorijski rad sa decom (taktika, sistemi, kompozicija tima, pravila igre i propozicije takmičenja). Broj nedeljnih treninga je 5 puta, plus 1 utakmica (unutar grupe ili prvenstvena). Cilj rada, odnosno treninga i vežbanja je da se nivo znanja, veština usavršava, uz tendenciju daljeg napretka u smislu obučavanja i specijalizacije određenih mesta u kompoziciji tima. U tehnici, odnosno daljem usvajanju tehnike, posebnu pažnju treba obratiti na specifično ispoljavanje elemenata tehnike kod pojedinaca (stil), tj, negovati neobičnosti. U ovom periodu, što se tiče tehnike i njenog ispoljavanja, ona je prvenstveno u takmičerskim uslovima, odnosno u situacijama igre. To nam ujedno određuje i metod koji će se primenjivati, a to su sintetički i situacioni metod.



Što se tiče fizičke pripreme, usmerena je na razvoj svih motoričkih svojstava, sa posebnim akcentom na razvoj snage i izdržljivosti (Filin i Grošenkov, 1966). Sigurno da je poželjan i određeni dopunski rad na ovim svojstvima, ukoliko ima mogućnosti za to (teretana, trim kabinet, trim staza,...). Od akrobatike treba usavršiti sve njene elemente, uz poseban rad na odbojkaškoj akrobatici (povaljke, upijači, sun, svrdlo). Bez obzira što je u pitanju takmičarska grupa, u planu i programu treninga i dalje značajno mesto imaju štafetne i elementarne igre, kao i određeni dopunski sportovi (fudbal, košarka, rukomet...).

ODBOJKAŠKA ŠKOLA PETOG STEPENA

Bez obzira što pojedini autori ovaj stepen ne smatraju školovanjem, jer smatraju da su to već gotovi igrači i igračice, prihvatljivo je mišljenje da je osnovno školovanje u odbojci gotovo tek posle ovog stepena. Evo zašto. U ovom periodu određena motorička svojstva tek ulaze u fazu ubrzanog razvoja, tako da motorika nije "sazrela" do kraja, što automatski vuče za sobom i to da ispoljavanje tehnike nije ono koje će biti nakon tog perioda. Inače u ovom stepenu se radi o deci trećeg i četvrtog razreda srednje škole (gimnazije), uzrasta 17-18 godina starosti. U pitanju su takmičari - juniori. Zadaci treninga u ovom periodu imaju za cilj sledeće - maksimalno posvetiti pažnju na razvoj svih motoričkih svojstava, usavršavanje tehničko - taktičkih elemenata u situacijama igre, obratiti pažnju na psihološku pripremu, teorijski rad podići na najviši nivo (taktika u odnosu na našu i protivničku ekipu, sistemi u igri, kompozicija tima, pravila igre i propozicija takmičenja). Broj nedeljnih treninga je ostao nepromenjen u odnosu na

prethodni stepen, s obzirom da se radi o školskoj deci, a što se tiče takmičenja, ukoliko nema prvenstvenih utakmica, organizovati trening utakmice ili utakmice unutar grupe.



Cilj rada je da se deca adekvatno sprema u svim područjima (te-ta, fizičke pripreme, psihološke i teorijske pripreme), za seniorsku ekipu. Najveći deo vremena u treningu treba posvetiti situacionom i nadsituacionom treningu (Tomić, 1982). Što se tehnike tiče, treba insistirati na maksimalnoj efikasnosti u ispoljavanju tehnike i njenih elemenata u situacijama igre i takmičenja. U ovom periodu tehnika je na zavidnom nivou, ali da bi popravili njenu efikasnost potrebno je dalje usavršavanje i specijalizacija određenih mesta u timu. Fizička priprema je usmerena na razvoj svih motoričkih svojstava, sa posebnom pažnjom na razvoj eksplozivne i brzinske snage, svih relevantnih mišićnih grupa (Nešić, 2002). Drugim rečima dopunski rad je neophodan, odnosno rad u trim kabinetu, trim stazi, teretani. Akrobatika je i dalje prisutna, s tim što se veća pažnja poklanja specifičnoj odbojkaškoj akrobatici sa loptom. Od štafetnih i elementarnih igara ne treba odustajati, već ih dosledno primenjivati u vežbanju, kao pripremni ili uvodni deo treninga. Kroz te igre će se još bolje upoznati dete, jer kao što kaže Rože Kajoa (1965): "Kaži mi šta se igraš, pa ću ti reći ko si", svako drugačije reaguje u različitim situacijama, kojih je sijaset u igri. U ovom periodu nije retkost da se pojedinci, uključuju u rad seniorske ekipe, tako da se za ovaj stepen odbojkaške škole, može reći da je praktično stepen maksimalnog usavršavanja u ispoljavanju odbojkaške taktike i tehnike.

NORMATIVI ZA OBEZBEĐENJE MATERIJALNE OSNOVE ZA RAD ŠKOLE

Da bi se odbojkaškoj školi omogućilo sprovođenje programiranog rada u savremenim uslovima, tehnologijom i metodama rada, neophodno je obezbediti sledeće materijalne uslove. Sala za trening, ne manjih dimenzija od 24m x 18m x 7m, sa standardnim spravama i rekvizitima za opštu i specijalnu fizičku pripremu. Konstrukcija za odbojku, na kojoj se mreža po želji može dizati ispuštati. Odbojkaška mreža i antene. Odgovarajući broj termina za trenažni rad i utakmice u skladu sa planom rada određenih godišta. Rekviziti za odbojku: Odbojkaške lopte - na dva polaznika jedna lopta, lopte lakše i po obimu veće od odbojkaških, lopte lakše i po obimu manje od odbojkaških, vijače, lopte za odbojku sa omčom, 50 loptica za tenis, 2 obruča i kvadrata, koji se montiraju iznad ili do mreže, medicinke od 1kg i 2kg, sudijska stolica - postolje. Prateće

prostorije - svlačionice, kupatila, WC, spravarnica, učionica sa TV, videorekorderom i školskom tablom

ZAKLJUČAK

U savremenim uslovima odbojkaškog nadigravanja, nameće se neophodnost postojanja i sistematizovanog rada odbojkaške škole. Ono što bi trebalo da bude "zvezda vodilja" u odbojkaškoj školi je, da učenje i obučavanje elemenata odbojkaške igre, predstavljaju ono što je od primarnog značaja, a takmičenje, odnosno rezultati na takmičenjima, ono što je od sekundarnog značaja. Glavna orijentacija u radu odbojkaške škole bi trebalo da budu određeni pokazatelji (tehnički, fizički, psihološki), na osnovu kojih se određuju i kriterijumi za selekciju. Ovaj rad bi trebalo da predstavlja pokušaj stvaranja sistema organizacije i delovanja u odbojkaškoj školi, odnosno u periodu obučavanja budućih odbojkaša i odbojkašica. Pretpostavka je da bi ovaj rad mogao da da određeni doprinos praksi, što bi se moglo potvrditi nakon određenog perioda rada po ovom sistemu.

LITERATURA

- Ban, D.: Sportska informatika. Sportska akademija, Beograd, 1998
- Filin, V.P., Grošenkov, S.S.: Načelnaja podgotovka junoga sporsmena. Fizkultura i sport, Moskva, 1966
- Filin, V.P.: Skorostno - silovanja podgotovka junih sportsmenov. Fizkultura i sport, Moskva, 1968
- Kalajdžić, D.: Odbojka - nastavni plan i program za sportske škole. Zavod za fizičku kulturu Vojvodine, Novi Sad, 1975
- Kajoa, R.: Igre i ljudi. Nolit, Beograd, 1965
- Milošević, D.: Model psihičkih karakteristika odbojkaša i odbojkašica Jugoslavije. Sportska akademija, Beograd, 1998
- Nešić, G. (2002): Osnovi antropomotorike, Sportska akademija, Beograd
- Pihler - Jurković, G., Dobrić, v., Šnajder, G. : Odbojka - plan i program odbojkaške škole. SŠSD, Zagreb, 1981
- Tomić, D.: Odbojka - plan i i program za pionirsko-omladinske odbojkaške škole. NIP Partizan, Beograd, 1967
- Tomić, D. : Odbojka. Zavod za izdavanje udžbenika SR Srbije, Beograd, 1971
- Tomić, D. : Sto treninga odbojke, Partizan, Beograd, 1976
- Tomić, D. : Odbojkaški praktikum. Partizan, Beograd, 1982
- Tomić, D. : Škola odbojke. Partizan, Beograd, 1986

KONTAKT:

Goran Nešić
Sportska akademija
Deligradska 27/II, Beograd 11000

Telefon (011) 3611455
Fax (011) 644584
E-mail spak@drenik.net