Plan i program sportskog razvoja učenika osnovnoškolske dobi u odbojci

Kešina, Kristijan

Master's thesis / Diplomski rad

2015

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:703673

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje visoke stručne spreme

i stručnog naziva: magistar kineziologije)

Kristijan Kešina

PLAN I PROGRAM SPORTSKOG RAZVOJA UČENIKA OSNOVNOŠKOLSKE DOBI U ODBOJCI

(diplomski rad)

Mentor:

Prof.dr.sc. Nenad Marelić

Zagreb, rujan 2015.

PLAN I PROGRAM SPORTSKOG RAZVOJA UČENIKA OSNOVNOŠKOLSKE DOBI U ODBOJCI

Sažetak

Glavni cilj ovog rada je izrada plana i programa razvoja učenika osnovnoškolske dobi, detaljno razrađenu prema dobi, znanjima, sposobnostima i zahtjevima djece. Dosadašnji planovi i programi rada djece od 7 do 14 godina u školi odbojke usmjereni su previše na postizanje natjecateljskih rezultata, umjesto stjecanju znanja, razvoju sposobnosti i osobina djece u određenoj životnoj dobi. Važno je da se za svaku specifičnu grupu polaznika škole odbojke planovi i programi prilagode dobi, znanjima, sposobnostima i zahtjevima djece.

Ključne riječi: *odbojka, djeca,plan i program*

Summary

Main goal of this paper work is creating a plan and program of development at students of grade school age, worked out in details according to age, knowledge, abilities and demands of students. Existing plans and programs of working with kids from age of 7 to 14 are focused too much on competitive aspect of sport instead of achieving knowledge, ability and character development at certain life age of students. It is important to make plans and programs, adjust them, for every specific group of intendants of volleyball school that will satisfy their age possibilities, knowlegde, abillities and demands.

Key words: volleyball, children, plan and program

SADRŽAJ:

1. UVOD.....4
2. METODE RADA.....6
   2.1. Faze motoričkog učenja odbojkaških vještina.....7
3. ANALIZA STRUKTURE ODBOJKAŠKOG TRENINGA.....12
4. PLAN I PROGRAM SPORTSKOG RAZVOJA UČENIKA.....14
   4.1. Ciljna skupina.....14
   4.2. Vremenske odrednice programa.....15
   4.3. Stručni kadar i materijalni uvjeti za provedbu programa.....19
   4.4. Skrb za zdravlje, tjelesni razvoj i sigurnost učenika.....21
   4.5. Financijski plan.....22
   4.6. Programske cjeline i programski sadržaji.....23
   4.7. Operativni program, cilj i zadaće programa.....25
      4.7.1 Univerzalna sportska razina.....25
      4.7.2 Osnovna razina.....26
      4.7.3 Usmjerena razina.....28
5. TESTOVI ZA PROCJENU MOTORIČKIH ZNANJA.....30
   5.1. Testiranje selekcioniranih sportaša.....35
6. SURADNJA.....42
7. ZAKLJUČAK.....44
8. LITERATURA.....46
9. PRILOZI.....47
   9.1. Prilog 1…….....47
   9.2. Prilog 2…….49

1. UVOD

Dugoročni sportski razvoj djece predstavlja proces koji započinje onog trenutka kada pojedinac uđe u sport, a završava onog trenutka kada taj pojedinac napusti vrhunski nivo. Dugoročni sportski razvoj je višegodišnji trenažni proces koji upotrebom suvremenih oblika i metoda rada te trenažnih sredstava, poštivajući principe biološkog razvoja pojedinca, modificira, usklađuje ili unapređuje biološko-socijalnu strukturu djeteta. Svakako, dugoročni sportski razvoj nije i ne može biti konstanta, već pojedine strukture poprimaju svoje karakterističnosti iz kojih proizlaze samostalne strategije dugoročnog sportskog razvoja. Program sadrži upute za trenere, sportaše, sportske djelatnike i roditelje u svim područjima rada uključujući planiranje, programiranje, treniranje, natjecanje i oporavak. Dugoročni program sportskog razvoja je također usmjeren na identificiranje potencijala.

Proces sportske pripreme mlađih uzrasnih kategorija danas se sve više okreće neprofesionalnim postupcima u radu s mlađim kategorijama kojima se posvećuje najmanje pažnje. Dugoročni sportski razvoj djece i mladih trebao bi biti usmjeren prema motoričkom napretku i uspješnom radu s djecom. Ovaj plan i program omogućava mnogim trenerima određenu razinu znanja i kompetencije za stručan i profesionalan rad, koji je usmjeren isključivo prema bitnim smjernicama i stavkama za organiziran i profesionalan rad za mlade sportaše.

Determinante uspješnog planiranja i programiranja treninga te kvalitete rada u sportu su: znanstvene informacije, socio-kulturni utjecaji, vrijednosni sustav, financijske mogućnosti, stručnost trenera, sposobnosti i osobine sportaša, tehnička i taktička znanja sportaša, motivacija, objektivno definirani ciljevi i zadaće treninga, faktor vremena – ciklusi sportske pripreme, uvjeti za trening i natjecanje, trenažna pomagala i oprema, zahtjevi i potrebe sportaša, dostupnost sredstva, opterećenja i metode rada, natjecanja – raspored, rezultati i kontrola efekata treninga.

Kratkoročno planiranje i programiranje provodi se za interval od godine dana i odnosi se na jedan godišnji, dva polugodišnja ili tri četveromjesečna makrociklusa treninga. Godišnji ciklus treninga planira se i programira u okviru jednoga ili više trenažnih makrociklusa. Svaki makrociklus sadrži tri osnovna mezociklus perioda: pripremni, natjecateljski i prijelazni (završni).

Planiranje treninga, odnosno procesa sportske pripreme, skup je upravljačkih akcija kojima se određuju ciljevi i zadaće trenažnog procesa, vremenski ciklusi (periodizacija) te potrebni materijalni, tehnički, organizacijski i kadrovski uvjeti za postizanje očekivanih rezultata odnosno sportskih rezultata. Za svaki plan treninga bitno je da se temelji na kvantitativnim (mjerljivim) veličinama koje će omogućiti objektivno utvrđivanje svih parametara trenažnog rada i vrednovanje učinka.

Programiranje treninga odnosno procesa sportske pripreme skup je upravljačkih akcija kojima se provodi izbor, doziranje i distribucija trenažnih operatora tijekom rada i mjera oporavka u etapi odmora. Trenažni operatori su stimulansi koji proizvode transformacijske rezultate odnosno kvantitativne i kvalitativne promjene u pojedinim ciklusima sportske pripreme. Oni odgovaraju stanjima treniranosti sportaša, željenim postignućima i uvjetima u kojima se provodi sportska priprema.

2. METODE RADA

Tijekom usvajanja i usavršavanja odbojkaških tehnika postoje tri osnovne metode rada:

1. Sintetička metoda –najprirodnija metoda za učenje odbojkaških vještina koja se sastoji u tome da se određeni pokreti usvajaju u cijelosti. Učenje odbojkaških elemenata trebalo bi započeti upravo ovom metodom imitacijom bez lopte. Zbog specifičnosti kratkog kontakta s loptom nakon nekoliko pokušaja izvođenja nekog elementa preporuča se izvođenje tehnike s loptom u cijelosti. Imitacije tehničkih elemenata potrebno je koristiti u daljnjem razvoju tijekom pripremnog dijela sata s ciljem njihovog usavršavanja. Imitacija ima svoju prednost kod usvajanja elemenata tehnike jer učenike u njihovim prvim pokretima ometa lopta, a posebne poteškoće im stvara „timing“.
2. Analitička metoda –sastoji se od učenja elemenata tehnike po segmentima. Svaka faza određenog elementa tehnike uči se zasebno te se povezujući naučene dijelove, tehnički element pokušava izvesti u cijelosti. Usvajanjem tehničkog elementa u ovoj metodi mora se obratiti pozornost da učestalost broja ponavljanja dijela tehnike ne naruši izvođenje tehnike u cijelosti.
3. Situacijska metoda – jedna od najučinkovitijih metoda učenja u odbojci jer povezuje tehniku i taktiku u uvjetima koji prevladavaju na natjecanjima. Ovom metodom se koriste tehničko-taktičke informacije naučene putem ostalih metoda time što se kroz situacijske uvjete postiže stabilizacija odbojkaških znanja i vještina. Ukoliko želimo analizirati pogreške pri izvođenju određenog tehničkog elementa i pronaći način kako bi ispravili pogrešku kroz metodičke vježbe potrebno je poznavati četiri faze izvođenja (početna, pripremna, osnovna i završna).

Kod postupnosti učenja odbojkaškog elementa potrebno je poštivati didaktičke principe: od jednostavnog prema složenom, od lakšeg prema težem, od poznatog prema nepoznatom, od konkretnog prema općem te od bližeg prema daljnjem.

2.1. Faze motoričkog učenja odbojkaških vještina

Postoje četiri faze : 1. faza – USVAJANJE (U)

2.faza – USAVRŠAVANJE (Us)

3.faza – STABILIZACIJA (S)

4.faza – AUTOMATIZACIJA (A)

Tablica 1. Metode učenja programskog sadržaja - servis

ETAPA / VJEŠTINA	UNIVERZALNA SPORTSKA	USMJERENA	OSNOVNA
KRONOLOŠKA DOB	6 – 9	10 – 12	13 – 15
SERVIS			
PRIPREMNA POZICIJA	U	Us	S
ZALET		U	Us / S
PODBACIVANJE		U / Us	S
IZVOĐENJE UDARNE RUKE		U / Us	S
PRIJENOS TEŽINE	U	Us	S
MJESTO DODIRA	U	Us	S
TOČNOST		U / Us	S
DOSLJEDNOST		U / Us	S
RAZNOLIKOST		U	Us / S

Tablica 2. Metode učenja programskog sadržaja – podlaktično odbijanje

PODLAKTIČNO ODBIJANJE			
ETAPA / VJEŠTINA	UNIVERZALNA SPORTSKA	USMJERENA	OSNOVNA
KRONOLOŠKA DOB	6 – 9	10 – 12	13 – 15
PARALELNI STAV	U	Us	S
SAVIJENA KOLJENA	U	Us	S
RUKE OPUŠTENE	U	Us	S
RAMENA POVIŠENA I NAPRIJED	U	Us	S
FORMIRANJE POVRŠINE ODBIJANJA	U	Us	S
RUKE PARALELNE	U	Us	S
KONTAKT POZICIJA PODLAKTICAMA	U	Us	S
TOČNOST		U / Us	S
DOSLJEDNOST	U / Us	S	A
MJESTO ODIGRAVANJA		U / Us	S

Tablica 3. Metode učenja programskog sadržaja – vršno odbijanje

VRŠNO ODBIJANJE			
ETAPA / VJEŠTINA	UNIVERZALNA SPORTSKA	USMJERENA	OSNOVNA
KRONOLOŠKA DOB	6 – 9	10 – 12	13 – 15
FORMIRANJE KOŠARICE	U	Us	S
PREDKONTAKT POZICIJE KOŠARICE	U	Us	S
POVLAČENJE I UBRZAVANJE KOŠARICE	U	Us	S
STABILNOST	U	Us	S
OPUŠTANJE	U	Us	S
KONTAKT POZICIJA	U	Us	S
VISINA DODAVANJA		U / Us	S
MJESTO DODAVANJA		U / Us	S

Tablica 4. Metode učenja programskog sadržaja – smeč

SMEČ			
ETAPA / VJEŠTINA	UNIVERZALNA SPORTSKA	USMJERENA	OSNOVNA
KRONOLOŠKA DOB	6 – 9	10 – 12	13 – 15
ZALET	U	Us	S
ZADNJI KORAK (NASKOK)	U	Us	S
ODRAZ(+ZAMAH RUKAMA)	U	Us	S
UDARAC (ŠAKA, LAKAT, RUKA, RAME)	U	Us	S
TIJELOM PREMA LOPTI	U	Us	S
DOSKOK	U	Us	S
PODEŠAVANJE		U	Us / S

Tablica 5. Metode učenja programskog sadržaja – obrana polja

OBRANA POLJA			
ETAPA / VJEŠTINA	UNIVERZALNA SPORTSKA	USMJERENA	OSNOVNA
KRONOLOŠKA DOB	6 – 9	10 – 12	13 – 15
CENTAR RAVNOTEŽE	U	Us	S
ČITANJE IGRE			S
RAD STOPALIMA	U	Us	S
POVRŠINA ODBIJANJA I USKLAĐIVANJE TIJELA	U	Us	S
ISKORAK U STRANU	U	Us	S
POVALJKA			U / Us
ROLANJE			U / Us
POLUPIJAČ		U / Us	S
KLIZEĆI UPIJAČ		U / Us	S
UPIJAČ			U / Us

Tablica 6. Metode učenja programskog sadržaja – blok

BLOK			
ETAPA / VJEŠTINA	UNIVERZALNA SPORTSKA	USMJERENA	OSNOVNA
KRONOLOŠKA DOB	6 – 9	10 – 12	13 – 15
KRETANJA		U	Us / S
TAJMING/SKOK		U / Us	S
POZICIJA RUKU		U / Us	S
RUKE GORE I PREKO MREŽE		U / Us	Us / S
ČITANJE NAPADAČA		U / Us	S
OČI		U / Us	S
RAD STOPALIMA		Us	S
DOSKOK	U	Us	S
PASIVNI BLOK	U	U / Us	S
BLOK NA VANJSKOJ POZICIJI		U / Us	S
BLOK NA SREDNJOJ POZICIJI		U / Us	S
DVOJNI BLOK		U / Us	S

Tablica 7. Metode učenja programskog sadržaja – taktika - obrana

TAKTIKA – OBRANA			
ETAPA / VJEŠTINA	UNIVERZALNA SPORTSKA	USMJERENA	OSNOVNA
KRONOLOŠKA DOB	6 – 9	10 – 12	13 – 15
BLOK SHEMA		U / Us	S
ČITANJE BLOKERA		U / Us	S
ČITANJE NAPADAČA		U / Us	S
OBRAMBENA KRETNJA		U / Us	S
DONOŠENJE ODLUKA	U	Us	Us / S

Tablica 8. Metode učenja programskog sadržaja – taktika - smeč

TAKTIKA – SMEČ			
ETAPA / VJEŠTINA	UNIVERZALNA SPORTSKA	USMJERENA	OSNOVNA
KRONOLOŠKA DOB	6 – 9	10 – 12	13 – 15
SUSTAV (6-0,4-2,5-1)		U / Us	S
SERVIS ZONA		U / Us	S
SERVIS RAZNOLIKOST		U / Us	S
FORMACIJA PRIJEMA SERVISA		U / Us	S
PROVOĐENJE NAPADA		U / Us	S
IZBJEGAVANJE BLOKA		U / Us	S
NAPAD IZ 2. REDA			U / Us
KOMBINACIJA			U
DONOŠENJE ODLUKE		U	Us / S

3. ANALIZA STRUKTURE ODBOJKAŠKOG TRENINGA

Kod organizacije pojedinačnog treninga neophodno je planirati i pojasniti ciljeve koji se žele ostvariti. Neophodno je pravilno izvršiti odabir vježbi koje će se koristiti na samom treningu primjerenom dobi djece. Idealno trajanje treninga je 90 minuta. Na samome početku treninga potrebno je animirati igrače te ih dovesti u optimalno stanje dobrog raspoloženja i suradnje.

Struktura odbojkaškog treninga sastoji se od četiri faze: uvodni dio, pripremni dio, glavni dio i završni dio. Predviđeno trajanje treninga je 90 minuta.

Primjer treninga za djecu osnovnoškolske dobi:

UVODNI DIO – 10min

- Elementarna sportska igra (štafeta sa loptama)

PRIPREMNI DIO – 20min

- Vježbe razgibavanja i istezanja
- Škola trčanja (hodanje po prstima, hodanje po petama, hodanje po vanjskom i unutarnjem rubu stopala, niski skip, visoki skip, zabacivanje i izbacivanje potkoljenice, bočno trčanje, trčanje unatrag, vijugavo trčanje, cik-cak trčanje, poskoci sa zasucima trupa, sunožni poskoci naprijed-natrag-bočno, jednonožni poskoci naprijed-natrag-bočno, trčanje koso naprijed-natrag, skokovi s noge na nogu)
- Vježbe koordinacije (rad s loptama)
- Vježbe opće-višestrane pripreme (čučnjevi, pretklon trupa, sklekovi, leđne sklopke) – vježbe se izvode na sljedeći način:
  D(opterećenje) - 50%
  R(broj ponavljanja/serija) - 12(2)
  I(interval odmora) - 2(3)min
  T(tempo izvođenja) - umjeren
  A(aktivnost u pauzi) - aktivan odmor

GLAVNI DIO – 50 min

Vježbe u parovima na klupici

- Formiranje odbojkaške „košarice“
- Hvatanje lopte u odbojkašku „košaricu“ podbacivanjem lopte
- Naizmjenično dodavanje pravilnim formiranjem „košarice“

Vježbe vršnog odbijanja na zidu

- individualno
- u kolonama

Vježbe vršnog odbijanja individualno

- iznad sebe u mjestu
- iznad sebe – pad na pod
- iznad sebe u kretanju
- iznad sebe u kretanju sa okretima za 90 stupnjeva
- iznad sebe – pad na pod – iznad sebe

Vježbe dizanja na dodanu loptu

- podbacivanje i dizanje lopte u zonu 4
- dizanje na dodanu loptu
- dizanje dubinske lopte i gađanje u košaru (nagrada+kazna)

Igra – ubacivanje lopte u koš

Igrači su podijeljeni u 2 kolone. Prvi iz kolone trči po loptu i pokušava ubaciti loptu u koš. Promaši li, sljedeći iz kolone dobiva svoju šansu za osvajanjem poena, a kad pogodi, sjedne i predaje sljedećem igraču te ponovno slijedi ubacivanje lopte. Pobijedila je ona kolona koja prva ubaci 5 lopti. U igru moraju biti uključene kazne (KORISTITI KAZNE KOJE NE ŠTETE RAZVOJU ODBOJKAŠKIH VJEŠTINA I SPOSOBNOSTI – npr. spremanje lopti na kraju treninga, mreže, klupica, strunjača, rekvizita) ili nagrade (OBAVEZNO KORISTITI – bomboni, privjesci i sl.).

Igra preko mreže ili gume 1x1

Teren je dimenzija 3x4m. Igra se na način da osoba ima pravo na jedno odigravanje suvanjem (nošenje) lopte. Poen se osvaja ukoliko igrač ne zauzme pravilan stav vršnog odbijanja (košarica iznad glave, savijeni laktovi, dijagonalni stav). Igra se do 15 poena nakon čega se zarotiraju za jednu poziciju. Obavezno bilježiti pobjede.

ZAVRŠNI DIO – 10min

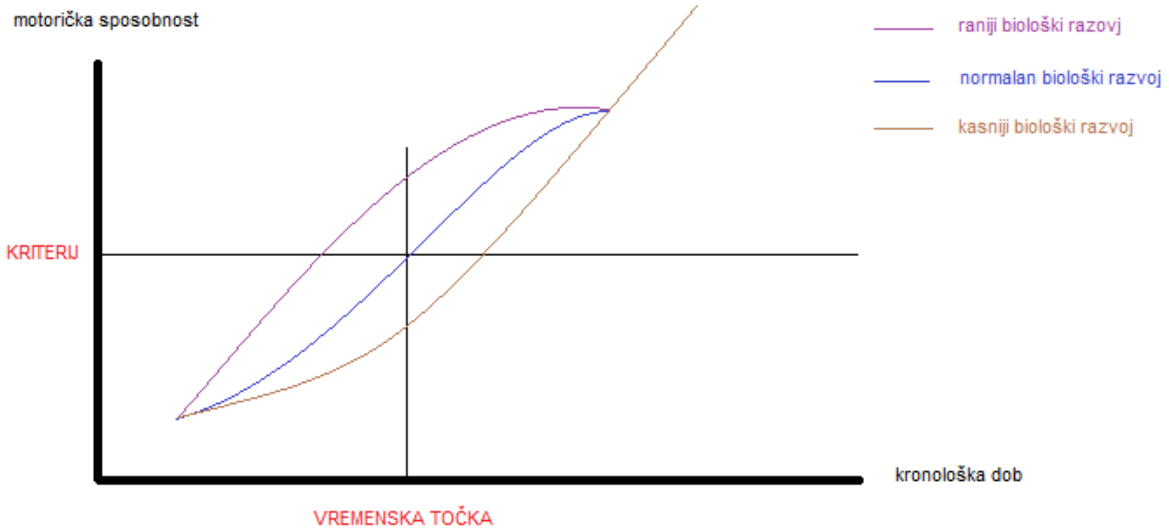
- Vježbe istezanja i opuštanja – naglasak na pravilnom izvođenju vježbi

4. PLAN I PROGRAM SPORTSKOG RAZVOJA UČENIKA

4.1. Ciljna skupina

Plan i program odnosi se na skupinu djece osnovnoškolske dobi od 1-8 razreda, odnosno 6-15 godine za djevojčice i dječake. Pri kreiranju dugoročnog sportskog razvoja na umu moramo imati razvojne godine djece,a nikako kronološke godine. Djeca se razvijaju i sazrijevaju različitom brzinom (slika 1.). Dugoročni razvoj sportaša zahtjeva identifikaciju ranog, srednjeg (normalnog) i kasnog sazrijevanja što pomaže dizajniranju odgovarajućeg treninga i natjecanja u odnosu na optimalnu sposobnost treniranja i spremnost.

Početak intenzivnog rasta i njegov vrhunac veoma su značajni za kreiranje treninga i natjecanja u dugoročnom programu razvoja sportaša. Najveći dio sportskog treninga i programa natjecanja utemeljen je na kronološkim godinama. Međutim, sportaši jednakih godina između svoje 10. i 14. godine života mogu biti različitog tjelesnog razvoja. Neki sportaši mogu biti čak 3 do 4 godine razvijeniji od svojih vršnjaka, stoga su kronološke godine loš vodič za uzimanje adolescenata za natjecanja.

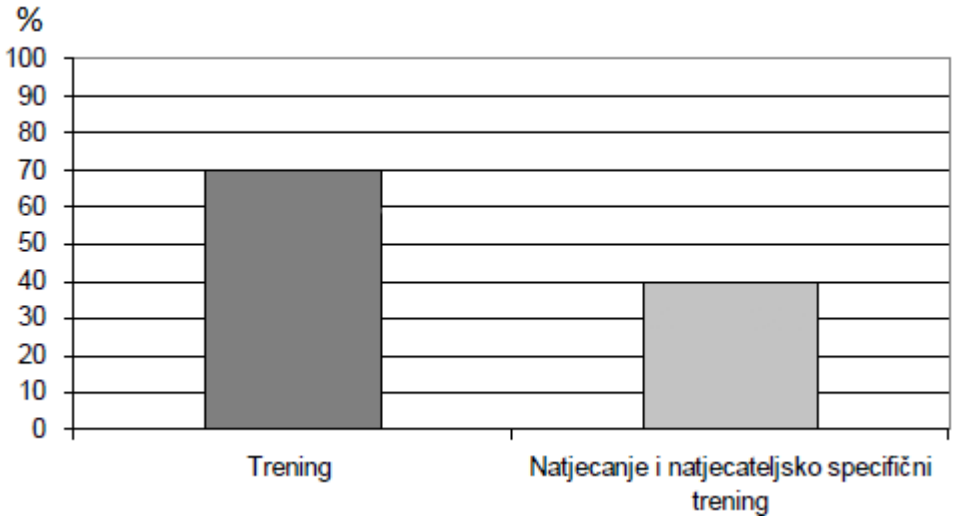


Slika 1. Dinamika razvoja motoričkih sposobnosti prema različitom tempu biološkog razvoja potencijalnih vrhunskih sportaša (Hofmann i Schneider, 1985.)

Zaostajanje motoričkih sposobnosti i pripremljenosti djece koja sporije sazrijevaju, odnosno koja imaju kasniji biološki razvoj, ne mora uvjetovati nižu razinu pripremljenosti i sportskih postignuća u kasnijim fazama sportskog razvoja i usavršavanja.

4.2. Vremenske odrednice programa

Planiranje i programiranje treninga u godišnjem ciklusu temelji se na svim općim načelima i pravilima konstrukcije velikog ciklusa sportske pripreme. U prvim fazama godišnjeg ciklusa naglasak je na ekstenzitetu opterećenja i programima opće (višestrane) i bazične fizičke pripreme. U kasnijim fazama smanjuje se količina trenažnog rada, počinje dominirati komponenta intenziteta opterećenja i programi specifične i situacijske kondicijske pripreme te programi tehničko-taktičkog usavršavanja. Omjer treninga i natjecanja iznosi 70-30%.(slika 2.)



Slika 2. Odnos treninga i natjecanja u ranim fazama razvoja

Stalni uspjeh tijekom dugoročnog razvoja dolazi više od treniranja i dobrog igranja nego od kratkotrajnog pobjeđivanja. U sportskom pripremanju djece nema brzog načina dolaska do uspjeha. Prenaglašavanje natjecanja u ranoj fazi treniranja uvijek će uzrokovati nedostatak funkcionalnih i motoričkih sposobnosti u kasnijoj karijeri sportaša te utjecati na psihološko stanje djeteta. Stručno i kvalitetno planiran režim praktičnog treninga, natjecanja i oporavka kroz karijeru sportašu će osigurati optimalan razvoj te postizanje optimalne razine sportske forme i treniranosti.

Tablica 9. Univerzalna sportska razina natjecanja prema dobi sportaša i ciljevima

RAZINE	UNIVERZALNA SPORTSKA
GLOBALNI CILJ	Zabava i sudjelovanje
KRONOLOŠKA DOB	Djevojčice: 6-8 godina Dječaci: 6-9 godina
FOKUS	Igra
RAZVOJ TEHNIKE	Prvi kontakt sportaša s tehnikom. Sportaš najčešće možda ne zna kako nešto treba učiniti da bi dosljedno izveo motoričko gibanje.
CILJ	a) Višestrani, psihosomatski sportski razvoj b) Trčanje, skakanje, bacanje, hvatanje, kotrljanje , dodavanje c) Agilnost, ravnoteža, koordinacija, brzina d) Vježbe snage težinom tijela, medicinskim loptama, pilates loptama e) Prepoznavanje opće sportske taktike
INTEGRACIJA SPORTA	Ne postoji odvojeni program za dvoransku odbojku i odbojku na pijesku
OMJER TRENINGA I NATJECANJA	Nema zadanih odnosa (široki asortiman aktivnosti)

Tablica 10. Osnovna razina natjecanja prema dobi sportaša i ciljevima

RAZINE	**OSNOVNA**
GLOBALNI CILJ	Razvoj sportske tehnike i prepoznavanje određenih odbojkaških tehnika
KRONOLOŠKA DOB	Djevojčice: 9-11 godina Dječaci: 10-12 godina
FOKUS	Poticaj bavljenja sportom i formiranje sportskih navika
RAZVOJ TEHNIKE	Na ovoj razini koordinacija je ključna komponenta tehnike i njihovog dosljednog izvođenja. Pokreti nisu dobro sinkronizirani ili pod kontrolom te nedostaje ritmičnosti i tečnosti. Izvedba je nedosljedna i nestalna, nedostaje preciznosti i brzo nastaju pogoršanja kada sportaš nastoji pokrete izvoditi brzo ili pod pritiskom.
CILJ	a) Faza učenja: od jednostavnog prema složenome b) Mentalni, kognitivni i emocionalni razvoj c) Uvođenje mentalne pripreme d) Vježbe snage težinom tijela, medicinskim loptama, pilates loptama e) Uvođenje vježbi fleksibilnosti f) Sudjelovanje u komplementarnom sportu
INTEGRACIJA SPORTA	Ne postoji odvojeni program za dvoransku odbojku i odbojku na pijesku
OMJER TRENINGA I NATJECANJA	70 : 30

Tablica 10. Usmjerena razina natjecanja prema dobi sportaša i ciljevima

RAZINE	**USMJERENA**
GLOBALNI CILJ	Razvoj fizičkih kapaciteta i odbojkaške tehnike
KRONOLOŠKA DOB	Djevojčice**:** 12-15 Dječaci: 12-15
FOKUS	Identifikacija
RAZVOJ TEHNIKE	Sve jače se razvija osobni sportski stil, ali izvedba ostaje jednaka. Vještine koje se izvode pod lakim i stabilnim uvjetima pokazuju se postojanim, kontroliranim i preciznim. Neki dijelovi izvedbe mogu se održavati stabilnim, postojanim i kada je sportaš pod pritiskom, u promijenjenim uvjetima ili kod povećanih zahtjeva.
CILJ	a) Razvoj aerobnog sustava i snage b) Mentalni, kognitivni i emocionalni razvoj c) Rad sa slobodnim utezima d) Razvoj mišićnog i skeletnog sustava
INTEGRACIJA SPORTA	Dvoranska odbojka i odbojka na pijesku nisu u konfliktu.
OMJER TRENINGA I NATJECANJA	60 : 40

4.3. Stručni kadar i materijalni uvjeti za provedbu programa

U stručni kadar spadaju osobe stručno osposobljene od strane Hrvatske olimpijske akademije koje posjeduju potvrdu o usavršavanju s titulom „Trener odbojke“, osobe koje su stručno osposobljene od strane stručnih institucija Kineziološkog fakulteta sa zvanjem magistra kineziologije ili prvostupnika kineziologije s usmjerenjem odbojka.

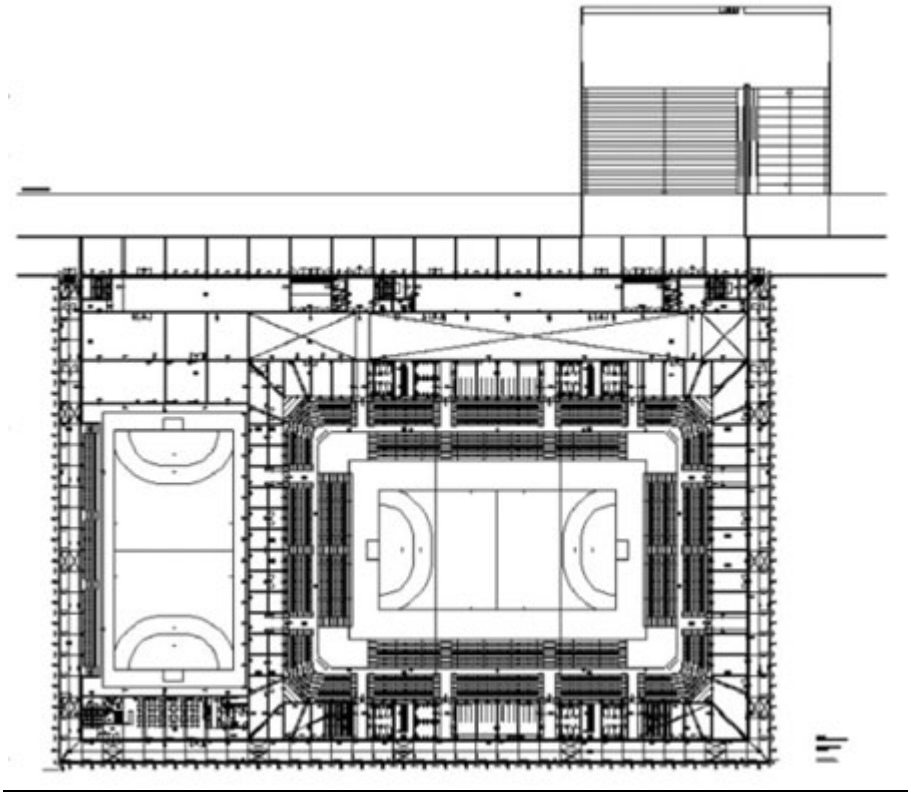
U nastavku će biti opisan primjer materijalnih uvjeta rada za provedbu zadovoljavajućih standarda rada s djecom.

Primjer:

Gradska sportska dvorana na Dravi u Varaždinu, šetalište Franje Tuđmana 1

- mjere dvorane :
  - ✓ velika dvorana :
    - parket 60,40m x 39,40 m 2.379,76 qm
    - izvučen teleskop 49,20m x 29,80 m 1.676,56 qm
  - ✓ mala dvorana :
    - parket 48,60m x 24,80 m 1.205,28 qm

- visina osvjetljenja :
  - ✓ velika dvorana 14.00m
  - ✓ mala dvorana 12.10m
- svjetlo :
  - ✓ stupnjevi od 200, 500, 900 i 1500 lux
- mjere funkcionalnih prostora :
  - ✓ svlačionica 35 qm
  - ✓ garderobe za trenere: 4 x 11,2 qm



Slika 3. Tlocrt Gradske sportske dvorane Varaždin(http://www.arena-varazdin.hr)

Gradska sportska dvorana Varaždin sadrži određena pomagala i sredstva potrebna za sportski razvoj, vlastitu teretanu i odbojkaške rekvizite, a to su :

- 4 agilne ljestve
- 25 čunjeva i strunjača
- 2 olimpijske šipke
- 4 utega po 2.5kg
- 4 utega po 5kg
- 4 utega po 10kg
- 4 utega po 15 kg
- 4 utega po 20kg
- 5 medicinskih lopti po 2kg
- 5 medicinskih lopti po 5 kg
- 30 odbojkaških lopti Mikasa MVA 200
- 15 odbojkaških lopti za djecu Mikasa MVA350L
- 6 odbojkaških stupova i tri odbojkaške mreže

4.4. Skrb za zdravlje, tjelesni razvoj i sigurnost polaznika

Njega i skrb za tjelesni rast i razvoj djeteta jedno je od najosjetljivijih područja rada u sportu, posebice u odnosu na brigu za sigurnost i zdravlje svakog djeteta što je svakako i osnovni preduvjet za uspostavljanje odnosa povjerenja između roditelja i kluba. Očuvanje i unapređenje postojećeg zdravlja djeteta, zadovoljavanje potreba, interesa i prava djeteta, osiguranje sigurnog i poticajnog okruženja, kretanje i boravak u dvorani te kvalitetna prehrana dio su svakodnevnih zadaća svakog trenera u klubu.

U svrhu prevencije, preventivnih pregleda i zdravstvenih edukacija, djeca se moraju uključivati u aktivnosti na kvalitetnim projektima prema ponudi zdravstvenih institucija. Djeca i mladi obavezni su svakih 6 mjeseci obavljati liječnički pregled sportske medicine. Prema mogućnostima organizacije rada potrebno je surađivati s udrugama i asocijacijama koje imaju verificirane i kvalitetne programe te povremeno organizirati rekreativne aktivnosti za djecu.

Primarna orijentacija je svakako prevencija zdravlja, koja obuhvaća mjere zdravstvene prevencije i edukacije svih čimbenika kluba vezano uz zdravlje djece (jačanje dječjeg organizma, pravovremeno zadovoljavanje osnovnih bioloških potreba, praćenje tjelesnog rasta i razvoja djeteta, briga za higijenu prostora, opreme i rekvizita te zdravu prehranu).

Briga za tjelesni rast i razvoj djeteta

- ✓ Rad s odgojnim djelatnicima te neposredan rad s djecom u odgojnim skupinama na kulturno higijenskim navikama, zdravoj hrani i njenom utjecaju na rast i razvoj djece, bolestima djece, ovisnostima i opasnostima, sudjelovanju u projektima djece i odgojitelja u okviru djelokruga zdravstvenog voditelja
- ✓ Praćenje tjelesnih aktivnosti djece
- ✓ Praćenje boravka u školi, izvan škole, u prirodi
- ✓ Sigurnosne i zdravstvene mjere pri pripremi i realizaciji izleta, sportskih aktivnosti i radionica

4.5. Financijski plan

Tablica 11. Primjer godišnjeg financijskog plana odbojkaškog kluba

	PRIHODI	IZNOS
1.	Donacija Vitis d.o.o.	10.000,00kn
2.	Zagrebačka banka	18.000,00kn
3.	Zajednica sportskih udruga grada Varaždina	50.000,00kn
4.	Telline	10.000,00kn
5.	Caffe bar Amazona	1.000,00kn
6.	Allianz	3.000,00 kn
7.	Zaštitarska služba Alzas Alarms	3.000,00kn
8.	**UKUPNO**	**95.000,00kn**
	RASHODI	IZNOS
1.	Prvenstvo grada Zagreba – juniori i juniorke	3.500,00kn
2.	Prvenstvo grada Zagreba – kadeti i kadetkinje	4.500,00kn
3.	Prvenstvo grada Zagreba – mlađi kadeti i mlađe kadetkinje	5.000,00kn
4.	2.A liga – muškarci i žene	16.000,00kn
5.	2.B liga – žene	4.000,00kn
6.	3. međužupanijska liga – muškarci	3.500,00kn
7.	Usavršavanje trenera	3.000,00kn
8.	Prigodna revijalna natjecanja	2.000,00kn
9.	Naknada banci	2.000,00kn
10.	Troškovi putovanja na treninge	7.000,00kn
11.	Troškovi putovanja na utakmice	10.000,00kn
12.	Troškovi iznajmljivanja kombija	9.000,00kn
13.	Godišnja članarina	500,00kn
14.	Organizacija prvenstava – juniori, kadeti i ml. kadeti	25.000,00kn
15.	**UKUPNO**	**95.000,00kn**

4.6. Programske cjeline i programski sadržaji

U odbojci postoji 7 programskih cjelina s njihovim pripadajućim programskim sadržajima, a to su:

a) Stavovi i kretnje

1. Niski odbojkaški stav
2. Srednji odbojkaški stav
3. Visoki odbojkaški stav
4. Paralelni stav
5. Dijagonalni stav
6. Startna kretanja
7. Zaustavljanje
8. Vježbe za pravilno usvajanje tehnike bazičnih kretanja neposredno pred izvedbu tehnike
9. Vježbe za pravilno postavljanje pod loptu

b) Gornje vršno odbijanje

1. Gornje vršno odbijanje prema naprijed
2. Gornje vršno odbijanje skretanjem pravca
3. Gornje vršno odbijanje preko glave
4. Gornje vršno odbijanje u skoku

c) Donje podlaktično odbijanje

1. Donje podlaktično odbijanje skretanjem pravca
2. Donje podlaktično odbijanje preko glave
3. Donje podlaktično odbijanje u povaljkama
4. Donje podlaktično odbijanje „poluupijačem“
5. Donje podlaktično odbijanje „rolanjem“
6. Donje podlaktično odbijanje „upijačem“

d) Servis

1. Donji servis
2. Gornji lelujavi servis
3. Gornji lelujavi servis u skoku
4. Tenis servis
5. Skok servis

e) Smeč

1. Smeč u skoku
2. Pravolinijski smeč
3. Plasirani smeč
4. Smeč prvog tempa
5. Smeč drugog tempa
6. Smeč trećeg tempa

f) Blok

1. Blok iz mjesta
2. Blok dokoračnom tehnikom
3. Blok križnom tehnikom
4. Aktivni blok
5. Pasivni blok
6. Individualni blok
7. Dvojni blok

g) Prizemljenja

1. Poluupijač
2. Rolanje
3. Povaljka
4. Upijač

4.7. Operativni program , cilj i zadaće programa

4.7.1. Univerzalna sportska razina

Tablica 12. Operativni program univerzalne sportske razine

	ODBOJKAŠKI TRENING	OPĆA PRIPREMA	NATJECATELJSKA SEZONA
DUŽINA SEZONE	12 – 24 tjedana		
SATI PO TJEDNU	2 - 3	4 - 6	1
TRENINGA TJEDNO	2	4 - 6	1 utakmica
TRAJANJE TRENINGA	60 – 90 min	60 min	2 seta
SADRŽAJ TRENINGA	Individualna tehnika i srodna (ne-odbojkaški specifična) sportska taktika (primijenjena u timskom radu, brzina, preciznost, varke, itd.)	Agilnost, ravnoteža, koordinacija,brzina i fleksibilnost	Transferiranje individualne tehnike i taktike prema natjecateljskim situacijama
	DRUGI SPORT 4+	RAZINA NATJECANJA - LOKALNA	

OSNOVNI CILJ

Višestrani psihosomatski sportski razvoj - učenje svih temeljnih motoričkih znanja, funkcionalnih sposobnosti i izgradnja općih sportskih vještina.

ZADAĆE

Često zanemarivana, UNIVERZALNA SPORTSKA razina karakterizirana je povećanjem sveukupnog općeg sportskog razvoja. Usavršavanje osnovnih motoričkih sposobnosti kao što su agilnost, ravnoteža, brzina i koordinacija te unapređenje temeljnih sportskih vještina kao što su trčanje, skakanje, bacanje, hvatanje, dodavanje i odbijanje predstavljaju primarni cilj.

Zabava je jedan od primarnih ciljeva ove razine koju treba poduprijeti sudjelovanjem u sportu i fizičkoj aktivnosti s nadom za stvaranje cjeloživotnih tjelovježbenih potreba. Primjenom modificiranih igara, odbojkaški temelji, kao što su odbojkaški stavovi, kretanje na igralištu, vršno odbijanje, podlaktično dodavanje, smeč, blok i servis se mogu uvesti u rad. Međutim, oni trebaju biti predstavljeni samo na najjednostavniji način i primarno korišteni kao sredstvo za razvoj svih fundamentalnih kretnji, a isto tako kao dio programa koji pomaže otkrivanju mnoštva različitih sportova.

Kada se bira dodatni sport u kojem će djeca sudjelovati, onda to moraju biti bazični sportovi kao što su gimnastika, borilački sport i atletika zbog razvoja agilnosti, ravnoteže i koordinacije, kao i vještine trčanja, skakanja i bacanja koji su zastupljeni u ovim sportovima. Mnoge od ovih vještina su neophodne odbojkaškom igraču i one će poboljšati budući odbojkaški razvoj i neizostavno pomoći razvoju interesa za cjeloživotno uživanje u sportu.

4.7.2. Osnovna razina

Tablica 13. Operativni program osnovne razine

	TRENING NA IGRALIŠTU	FIZIČKA PRIPREMA	MENTALNA PRIPREMA	NATJECATELJSKA SEZONA
DUŽINA SEZONE	16 – 28 tjedana			
SATI PO TJEDNU	3	4	1	3
TRENINGA TJEDNO	2	4	1	3 utakmice
TRAJANJE TRENINGA	60 – 90 min	60 min	30 min	2 – 3 seta
SADRŽAJ TRENINGA	Osnovne sportske tehnike i osnovna ekipna taktika	Agilnost, ravnoteža, koordinacija	Vježbe relaksacije, samopoštovanja i timskog duha	Integracija individualne tehnike i taktike za natjecateljske situacije
RELATIVNA ZASTUPLJENOST	80%	15%	5%	N/A
DRUGI SPORT 3+			RAZINA NATJECANJA - LOKALNA	

OSNOVNI CILJ

Učenje svih temeljnih sportskih vještina i uvođenje učenja odbojkaške tehnike.

ZADAĆE

Na ovoj razini djeca su razvojno spremna za stjecanje općih sportskih vještina koja su srž svakog sportskog razvoja. Jedno od najznačajnijih razdoblja motoričkog razvoja djece je između 9 i 11 godine života. Odbojkaške temeljne tehnike kao: odbojkaški stavovi, kretanje na igralištu, vršno odbijanje, podlaktično dodavanje, smeč, blok i servis se trebaju razviti s više naglašavanja na izvedbi pravilne tehnike. Međutim, treba se oduprijeti specijalizaciji u jednom sportu prvenstveno zato što se o tome može odlučiti u kasnijim razvojnim fazama. Naglasak u ovoj fazi učenja odnosi se na učenje tehnike. To je povoljno doba za razvoj te ukoliko se tehnika ne nauči na zadovoljavajućoj razini u kasnijim fazama učenja i povezivanja strukture gibanja dolazi do fizičkih problema i ozljeđivanja igrača. Planovi i programi u ovoj fazi razvoja moraju biti dobro definirani sukladno mogućnostima u kojima se odvija sportski trening (vidjeti prilog 1).

4.7.3. Usmjerena razina

Tablica 14. Operativni program usmjerene razine

	ODBOJKAŠKI TRENING	FIZIČKA PRIPREMA	MENTALNA PRIPREMA	NATJECATELJSKA SEZONA
DUŽINA SEZONE	26 – 34 tjedna			
SATI PO TJEDNU	4 – 6	2 – 5	1	4 – 5
TRENINGA TJEDNO	4 – 5	2 – 3	2	1 turnir (4 – 5 utakmica)
TRAJANJE TRENINGA	90 – 120 min	60 – 90 min	30 min	2 – 3 seta
SADRŽAJ TRENINGA	● Razvoj osnovnih odbojkaško-specifičnih tehnika ● Taktika igre	● Agilnost, ravnoteža i koordinacija ● Razvoj aerobne sposobnosti ● Fleksibilnost ● Snaga (djevojčice)	● Koncentracija ● Stres ● Strategije suočavanja sa stresom	Integracija individualne tehnike i taktike za natjecateljske situacije
RELATIVANODNOS	75%	15%	10%	N/A
	DRUGI SPORT 2	RAZINA NATJECANJA - Godina 1. i 2. : županijska / Godina 3. i 4.: međužupanijska		

OSNOVNI CILJ

Razvoj aerobnih sposobnosti, brzine, eksplozivnosti i koordinacije kao i daljnji razvoj i usavršavanje specifične odbojkaške tehnike.

ZADAĆE

Tijekom ove razine, osnovna odbojkaška tehnika i taktika trebaju biti usvojeni i usavršeni (naglasak na pravilnoj tehnici izvođenja) te se mora voditi računa o nastupanju tri senzibilna perioda fizičkog razvoja: aerobni kapaciteti (kod djevojčica i dječaka), brzina (kod djevojčica i dječaka) i snaga (samo kod djevojčica).

Da bi postigli željeni cilj u fizičkom razvoju tijekom planiranja treninga razvoju ovih sposobnosti treba se posvetiti najviše pažnje. Tijekom ove faze razina sazrijevanja djece igra ključnu ulogu u sposobnosti treniranja obiju sposobnosti: aerobnih kapaciteta i snage.

Velik broj djece tijekom ovog perioda dostiže svoju maksimalnu razinu rasta u visinu tako da se pažnja najviše treba usmjeriti na razvoj aerobne izdržljivosti i snage. Tijekom natjecanja djeca igraju za pobjedu, ali u treningu je glavno težište rada na učenju osnovne odbojkaške tehnike i taktike u natjecateljskim situacijama bez obzira na njihovu trenutnu uspješnost u samom natjecanju. Igrač koji propusti ovu fazu treninga neće biti u stanju postići svoj potpuni potencijal. Osnovna i usmjerena razina su najznačajnije faze sportske pripreme i razvoja djece u odbojci.

5. TESTOVI ZA PROCJENU MOTORIČKIH ZNANJA

Testovi za procjenu motoričkih znanja i kondicijskih sposobnosti u odbojci provode se s ciljem dobivanja informacija o trenutnom stanju sportaša, efektima trenažnog procesa te daljnjem planiranju i programiranju treninga. Dijagnostika kondicijskih sposobnosti pomoći će nam pri odabiru i usmjeravanju mladih sportaša, odnosno budućih vrhunskih natjecatelja.

Skup motoričkih i funkcionalnih testova te morfoloških mjera odabran je na osnovi nekih kriterija. Prilikom provođenja baterija testova ne smije trajati više od 2 sata. Uvodno pripremni dio treninga iznimno je važan jer je cilj testiranja postići što boji rezultat. Važno je napomenuti da se u izboru pojedinih testova uglavnom izbjegavaju specifični motorički testovi iz razloga što su bazični testovi znatno logičniji izbor u mlađim kategorijama zbog jednostavnosti izvođenja određenog tehničkog zadatka.

Prilikom izvođenja testova motoričkog znanja učenik ima tri pokušaja za izvođenje određenog elementa. Ukoliko je prvi ili drugi pokušaj pozitivno izveden provjeravanje se prekida i izvođenje se vrednuje.

Testovi za vrednovanje nastavnih tema koje su zastupljeni u nastavnom planu i programu osnovne škole su :

1. Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava
2. Donji servis i prijem servisa vršno
3. Mini odbojka 3:3
4. Odbijanje lopte vršno i iznad glave
5. Mini odbojka 4:4
6. Podlaktično odbijanje naprijed
7. Smeč
8. Dizanje lopte za smeč
9. Prijem servisa
10. Igra 6:6 (sustav 6:0)

1. ***Opis testa za procjenu elementa ¨Vršno odbijanje naprijed¨***

Učenik koji izvodi zadatak nalazi se u odbojkaškom polju 5m udaljen od mreže. Učenik koji asistira nalazi se u području tzv. zone dizanja (2,5-3m od desne bočne linije i1m od mreže) i stoji na strunjači držeći loptu. Asistent podbacuje loptu na različite načine: kratku, dugu, lijevo i desno, a učenik koji izvodi zadatak dokoračnom tehnikom dolazi pod loptu te iz stava pravilnom vršnom tehnikom odbija loptu do asistenta. Vježba je uspješno izvedena ako je tehnika bila ispravna, a odbijanje precizno (asistent se nije morao maknuti izvan strunjače).

2. ***Opis testa za procjenu elementa ¨Donji servis¨***

Učenik koji izvodi donji servis nalazi se na 6m od mreže (na osnovnoj crti svoje polovine terena - veličina terena za mini odbojku je 12x4,5m) u pripremnoj poziciji za donji servis. Pravilnom tehnikom donjeg servisa učenik mora pogoditi suprotno polje igrališta za mini odbojku.

3. ***Mini odbojka 3:3***

Izvođenje elemenata tijekom igre mora utjecati na konačnu procjenu znanja. Idealan model igre za ovu dob jest mini odbojka 3:3. Veličina igrališta je 4,5m širine i 12m dužine.
(Janković, Marelić 2003).

4. ***Opis testa za procjenu elementa ¨Odbijanje lopte vršno iznad i preko glave¨***

Učenik koji izvodi test nalazi se na sredini mreže. Jedan učenik asistent nalazi sena sredini igrališta udaljen 5m od mreže. Drugi učenik asistent nalazi se uz mrežu udaljen 1m od desne bočne crte i stoji na strunjači. Asistent iz igrališta objeručke podbacuje loptu učeniku na mreži koji prvu loptu odbija vršno iznad sebe, a drugu vršno preko glave do učenika koji se nalazi na strunjači. Test je uspješno izveden ako je tehnika bila ispravna, a odbijanje precizno.

5. Mini odbojka 4:4

Prema mišljenju autora izvedba elemenata tijekom igre moraju utjecati na konačnu procjenu znanja. Idealan model igre za ovu dob jest mini odbojka 4:4. Dimenzije igrališta su 9m širine x 12m dužine.

*6. Opis testa za procjenu elementa ¨Podlaktič**no odbijanje naprijed***¨

Učenik koji izvodi zadatak nalazi se u odbojkaškom polju 5m udaljen od mreže. Učenik koji asistira nalazi se u području tzv. zone dizanja(2,5-3m od desne bočne linije i 1m od mreže) i stoji na strunjači s loptom u rukama. Asistent podbacuje loptu: kratku, dugu, lijevo i desno, a učenik koji izvodi zadatak dokoračnom tehnikom dolazi pod loptu te iz stava pravilnom podlaktičnom tehnikom odbija loptu do asistenta. Vježba je uspješno izvedena ako je tehnika bila ispravna, a odbijanje precizno (asistent se nije morao maknuti izvan strunjače).

*7. Opis testa za procjenu elementa ¨**Sme***č¨

Test se obavlja u dva dijela :

a) Imitacija smeča s naglaskom na pravilan zalet za smeč. Učenik koji izvodi test nalazi se na lijevoj strani igrališta, izvan terena udaljen 4m od mreže i izvodi pravilnu imitaciju tehnike smeča. Test je pravilno izveden ako je redoslijed koraka D-L-DL, dužina koraka kratki-duži-najduži i smjer zaleta oko 45 do 50° prema mreži (Janković, Marelić 1995).

b) Smeč

Učenik koji izvodi test ima loptu i nalazi se na lijevoj strani igrališta udaljen oko4m od mreže. Vršnim odbijanjem dodaje loptu učeniku koji se nalazi na sredini mreže nakon čega se dokoračnom tehnikom pomiče ulijevo izvan igrališta. Učenik na sredini mreže tehnikom vršnog odbijanja diže loptu učeniku koji izvodi smeč. Test je uspješno izveden ako je tehnika smeča pravilna i lopta upućena preko mreže u suprotno odbojkaško polje.

8. Opis testa za procjenu elementa ¨Dizanje lopte za smeč¨

Učenik koji izvodi test nalazi se na sredini mreže, okrenut bočno desnim ramenom prema mreži. Jedan učenik asistent nalazi se na sredini igrališta udaljen 5m od mreže. Drugi učenik asistent nalazi se uz mrežu udaljen 1m od lijeve bočne linije i stoji na strunjači. Učenik iz igrališta objeručke podbacuje loptu učeniku na mreži koji prvu loptu odbija do učenika koji se nalazi na strunjači. Test je uspješno izveden ako je tehnika bila ispravna, a odbijanje precizno.

9. Opis testa za procjenu elementa ¨Prijem servisa¨

Učenik koji izvodi test nalazi se na sredini igrališta udaljen oko 5m od mreže u položaju za prijam servisa. Učenik asistent iza crte za servis suprotnog odbojkaškog polja donjim servisom upućuje loptu do igrača koji izvodi test. Pravilnom tehnikom prijama servisa učenik koji izvodi zadatak odbija do drugog učenika asistenta koji je na sredini mreže i stoji na strunjači. Test je uspješno izveden ako je tehnika bila ispravna, a prijam servisa precizan.

10. Igra 6:6 (sustav 6:0)

Igra 6:6 idealna je za procjenu kvalitete usvojenosti programa i sadrži sve elemente tehnike koje su učenici svladali. Idealan model igre zaovu dob jest 6:6, a dimenzija igrališta su prema službenim odbojkaškim pravilima 9mširine x 18m dužine. Kod sustava igre 6:0 karakterističan je zvjezdasti sustav prijema servisa i sustav obrane centarhalf naprijed.

5.1 Testiranja selekcioniranih sportaša

Tablica 15. Testiranje morfoloških obilježja (Marelić, Đurković, Rešetar 2007.)

ANTOPOMETRIJSKE MJERE	ŠKOLA ODBOJKE	MLAĐI KADETI	KADETI
TJELESNA VISINA	+	+	+
TJELESNA TEŽINA	+	+	+
DUŽINA STOPALA	+	+	+
RASPON ŠAKE	+	+	+
RASPON RUKU	+	+	+
MAST %	-	-	-

Tablica 16. Testiranje bazične i specifične motorike (Marelić, Đurković, Rešetar 2007.)

BAZIČNI I SPECIFIČNI MOTORIČKI TESTOVI	ŠKOLA ODBOJKE	MLAĐI KADETI	KADETI
KORACI U STRANU	-	-	+
PRETKLON U SJEDU	+	+	-
SKOK U DALJ IZ MJESTA	+	+	+
SARGENT IZ MJESTA	-	+	+
SMEČ SARGENT	-	-	+
BLOK SARGENT	-	-	+
BACANJE MEDICINKE IZ LEŽANJA	-	+	+
20m VISOKI START	+	+	+
PRETKLON U SJEDU 60sec	-	+	+
SKLEKOVI 30sec	-	+	+
SKLEKOVI 60sec	-	-	-

Tablica 17. Testiranje funkcionalnih sposobnosti (Marelić, Đurković, Rešetar 2007.)

TESTOVI FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI	ŠKOLA ODBOJKE	MLAĐI KADETI	KADETI	JUNIORI
TRČANJE PO ODBOJKAŠKIM LINIJAMA	-	-	-	+
COOPEROV TEST 12min	-	-	-	+

EKSPLOZIVNA SNAGA - SMSARGENT - SMEČ SARGENT

1. Vrijeme rada: 1 min

2. Broj ispitivača: 1

3. Rekviziti: Mjerna skala nalijepljena na zastor, ruž.

4. Opis mjesta izvođenja: Mjerenje se izvodi u dvorani (ili otvorenom prostoru). U dvorani zastor je podignut 2 metra od poda gdje i započinje mjerna skala. Za djecu koja imaju dohvat manji od 2 metra potrebno je uza zid postaviti metar kojim će se izmjeriti visina dohvata.

5. Zadatak:

5.1. Početni stav: Kako je prethodno izmjerena visina dohvata u mjestu, iste mjerne vrijednosti vrijede i za ovaj test. Ispitanik stoji 3-4 metra udaljen pod 45 stupnjeva u odnosu na zastor (slika 1a).

5.2. Izvođenje zadatka: Ispitanik izvodi zalet kao za smeč i "udarnom rukom", tj. namazanim srednjim prstom dodiruje mjernu traku (slike 1b i 1c). Mjerilac zabilježi visinu. Mjerenje se izvodi u tenisicama. Vrh srednjeg prsta ispitanika mjerilac prethodno namaže ružem za usne. Zadatak se izvodi 3 puta.

5.3. Kraj izvođenja zadatka: Kada ispitanik na opisani način izvede 3 ponavljanja.

5.4. Položaj ispitivača: Mjerilac stoji sa strane na švedskom sanduku (košara za lopte).

6. Ocjenjivanje: Mjeri se visina 3 ispravna skoka u centimetrima. U obradi podataka upisuje se prosjek od 3 izvođenja i izračunava se razlika između visine dohvata s tla i visine dohvata nakon odraza.

7. Uputa ispitaniku: Zadatak se demonstrira i istovremeno objašnjava. "Ovo je test kojim se ispituje sposobnost skakanja u vis iz zaleta. Vaš zadatak je da ovako stanete (pokazuje) i odrazom s obje noge istovremeno skočite što više možete te da dotaknete mjernu skalu prstom koji je namazan. Pazite, prije skoka zauzmite pravilan početni položaj (3-4 metra udaljenost od zastora). U slučaju neispravnog skoka, skačete ponovo. Je li vam zadatak jasan? (Daju se dopunska objašnjenja). Pripremite se za tri ispravna skoka". Uvježbavanje: Nema probnih pokušaja. (Marelić, Đurković, Rešetar, 2007.)

EKSPLOZIVNA SNAGA – BLSARGENT – BLOK SARGENT

1. Vrijeme rada: Procjena ukupnog trajanja testa za jednog ispitanika iznosi 1 min

2. Broj ispitivača: 1 mjerilac

3. Rekviziti: Mjerna skala nalijepljena na zastor, ruž.

4. Opis mjesta izvođenja: Mjerenje se izvodi u dvorani (ili na otvorenom). U dvorani je zastor podignut 2 metra od poda gdje i započinje mjerna skala. Za djecu koja imaju dohvat manji od 2 metra potrebno je uza zid postaviti metar kojim će se izmjeriti visina dohvata.

5. Zadatak:

5.1. Početni stav: Ispitanici su okrenuti licem prema mjernoj skali, a obje su ruke u uzručenju. Mjerilac zapisuje visinu dohvata iz mjesta tako da zabilježi visinu srednjih prstiju (slika 2a), odnosno, ako ruke nisu u uzručenju potpuno jednake visine, onda se zabilježi niža visina (srednji prst). Ruke su postavljene kao i kod početnog stava za blok u mjestu (palčevi najmanje iznad visine ramena).

5.2. Izvođenje zadatka: Ispitanik iz mjesta izvodi odraz i imitaciju bloka, a namazanim srednjim prstima dodiruje mjernu traku (slika 2b). Mjerilac zabilježi visinu nižeg dodira srednjeg prsta. Mjerenje se izvodi u tenisicama. Vrhovi srednjih prstiju ispitanika mjerilac prethodno namaže ružem za usta. Zadatak se izvodi 3 puta.

5.3. Kraj izvođenja zadatka: Kada ispitanik na opisani način izvede 3 ponavljanja.

5.4. Položaj ispitivača: Ispitivač stoji bočno od ispitanika uz mjernu skalu. Nakon izvedenog pokušaja prilazi strunjačama i očitava rezultat. Jedan od ispitanika nogom podupire strunjače fiksirajući ih na taj način.

6. Ocjenjivanje: Mjeri se visina svakog od tri ispravna skoka (bloka) u centimetrima i izračunava se razlika između visine dohvata s tla i visine dohvata nakon odraza.

7. Uputa ispitaniku: Zadatak se demonstrira i istovremeno objašnjava. "Ovo je test kojim se ispituje visinu odraza u bloku. Vaš zadatak je da ovako stanete (pokazuje) i odrazom s obje noge istovremeno skočite što više možete te da dotaknete mjernu skalu rukama, tj. prstima koji su namazani. Pazite, prije skoka zauzmite pravilan početni položaj (ruke iznad visine ramena) i ne smijete napraviti međuposkok. U slučaju neispravnog skoka, skačete ponovo. Je li vam zadatak jasan? (Daju se dopunska objašnjenja). Pripremite se za tri ispravna skoka". Uvježbavanje: Nema probnih pokušaja. (Marelić, Đurković, Rešetar, 2007.)

SNAGA – SKL30S – SKLEKOVI U 30 SEKUNDI (SNAGA – SKL60S)

1. Vrijeme rada: Procjena ukupnog trajanja testa za jednog ispitanika iznosi 2 min.

2. Broj ispitivača: 1 mjerilac i 1 pomoćnik

3. Rekviziti: Štoperica, medicinka od 1 kg (ž) ili švedska klupica (m).

4. Opis mjesta izvođenja: Mjerenje se izvodi u dvorani (ili na otvorenom) minimalnih dimenzija 3x2 metra.

5. Zadatak:

5.1. Početni stav: Ispitanica je u uporu za rukama u pripremi za sklek. Ruke su postavljene nešto šire od širine ramena i laktovi su u potpunosti opruženi. Glava je postavljena ravno u produžetku trupa, a stopala su na tlu. Na tlu ispod ispitaničinih prsa postavljena je i fiksirana medicinka od 1 kg (slika 3). Ispitanik je u uporu za rukama u pripremi za sklek. Ruke su postavljene nešto šire od širine ramena i laktovi su u potpunosti opruženi. Glava je postavljena ravno u produžetku trupa, a noge su postavljene na švedsku klupicu (prsti obaju stopala).

5.2. Izvođenje zadatka: Zadatak je ispitanika/ce da nakon znaka “Pozor – sad!” maksimalno brzo u 30 sekundi napravi što više “sklekova”. Kod svakog “skleka” na kraju spuštanja tijela, prsima se mora dotaknuti medicinka, dok kod podizanja trupa, na kraju podizanja, laktovi se moraju potpuno opružiti. Zadatak se izvodi jedanput.

5.3. Kraj izvođenja zadatka: Kada istekne vrijeme od 30 sekundi.

5.4. Položaj ispitivača: Mjerilac stoji sa strane igrača i kontrolira da li je medicinka dotaknuta prsima, odnosno da li su laktovi opruženi

6. Ocjenjivanje: Mjeri se broj samo ispravno izvedenih “sklekova”.

Napomena: U slučaju da ispitanik ne dodirne medicinku prsima i ne ispruži lakat u potpunosti, ne registrira mu se tako izveden sklek.

7. Uputa ispitaniku: Ispitivač demonstrira početni stav i istovremeno daje upute. “Ovim zadatkom želimo ispitati snagu mišića ruku i ramenog pojasa. Trebate zauzeti upravo ovakav početni stav (pokazuje). Vaš je zadatak da se na znak “Pozor!” pripremite, a da na znak “Sad!” napravite što više sklekova u 30 sekundi. Posebno morate paziti da svaki sklek bude pravilno izveden, odnosno da kod spuštanja tijela, prsima dotaknete medicinku, a kod podizanja tijela da laktove opružite do kraja, na ovakav način (pokazuje). Zapamtite da se nepravilno izveden sklek neće brojati i zato posebno obratite pozornost na dodirivanje medicinke prsima i opružanje laktova. JE LI VAM ZADATAK JASAN? Pripremite se za početak. Uvježbavanje: Ispitanik izvodi samo jedno pravilno podizanje i spuštanje trupa. (Marelić, Đurković, Rešetar, 2007.)

SNAGA - PRS60S - PRETKLON U SJEDU 60 SEKUNDI

1. Vrijeme rada: Procjena ukupnog trajanja testa za jednog ispitanika iznosi 2 min

2. Broj ispitivača: 1 mjerilac i 1 pomoćnik

3. Rekviziti: Štoperica, tanka strunjača.

4. Opis mjesta izvođenja: Mjerenje se izvodi u dvorani (ili na otvorenom) na strunjači minimalnih dimenzija 3x2 metra.

5. Zadatak:

5.1. Početni stav: Ispitanik leži na strunjači s rukama savijenim u laktovima i postavljenima iza glave (prsti međusobno isprepleteni). Noge su savijene u koljenima, a stopala paralelno postavljena na strunjači. Pomoćni ispitivač (ili suigrač/ica) fiksira stopala (slika 4a).

5.2. Izvođenje zadataka: Zadatak je ispitanika da nakon znaka "Pozor - sad!" maksimalno brzo u 60 sekundi napravi što više podizanja trupa do sjeda i spuštanja u ležeći položaj. Kod svakog podizanja trupa skupi laktove te njima istovremeno dodiruje savijena koljena (poželjno je da igračice imaju štitnike na koljenima), dok kod svakog spuštanja u ležeći položaj širi laktove i njima istovremeno dodiruje strunjaču (slika 4b). Zadatak se izvodi jedanput.

5.3. Kraj izvođenja zadatka: Kada istekne vrijeme od 60 sekundi.

5.4. Položaj ispitivača: Mjerilac stoji sa strane igrača i kontrolira da li su laktovima dodirnuta koljena, odnosno strunjača.

6. Ocjenjivanje: Mjeri se broj samo ispravno izvedenih podizanja i spuštanja trupa. Napomena: U slučaju da ispitanik ne dodirne oba koljena ili strunjaču laktovima, ispitaniku se ne registrira takvo podizanje trupa.

7. Uputa ispitaniku: Ispitivač demonstrira početni stav i istovremeno daje upute. "Ovim zadatkom želimo ispitati snagu vaše trbušne muskulature. Trebate zauzeti upravo ovakav ležeći početni stav (pokazuje). Vaš je zadatak da se na znak "Pozor!" pripremite, a da na znak "Sad!" napravite što više podizanja trupa u 60 sekundi. Posebno morate paziti na laktove koji moraju dodirivati koljena i strunjaču upravo na ovakav način (pokazuje). Zapamtite da se nepotpuno izvedeno podizanje i spuštanje trupa neće brojiti i zato posebno obratite pozornost na dodirivanje koljena i strunjače. JE LI VAM ZADATAK JASAN? Pripremite se za početak."

Uvježbavanje: Ispitanik izvodi podizanje i spuštanje trupa u 60 sekundi.(Marelić, Đurković, Rešetar, 2007.)

BRZINSKA IZDRŽLJIVOST - TROBLIN “JELKA” - TRČANJA PO ODBOJKAŠKIM LINIJAMA

1. Vrijeme rada: Procjena ukupnog mjerenja testa za jednu ispitanicu iznosi 2 min

2. Broj ispitivača: 1 mjerilac

3. Rekviziti: Štoperica, 6 čunjeva, samoljepljiva traka.

4. Opis mjesta izvođenja: Mjerenje se izvodi u dvorani, na odbojkaškom igralištu. Na sredini i neposredno iza osnovne linije nalazi se kvadrat dimenzija 30x30 centimetara. Udaljen 4,35m od bočnih linija, tj. postavljen na sredini zone za serviranje i odmah do osnovne linije. Na spojevima bočnih linija i linija napada postave se čunjevi, kao i na spojevima bočnih linija i osnovne linije suprotnog polja (suprotno od startnog mjesta). Na igralištu nema odbojkaške mreže ili je podignuta te ne ometa ispitanike u izvođenju trčanja.

5. Zadatak:

5.1. Početni stav: Ispitanik se nalazi iza i na sredini osnovne linije odbojkaškog igrališta u visokom odbojkaškom stavu. Stopalo noge, koja je naprijed, postavljeno je na oznaku (kvadrat napravljen od samoljepljive vrpce dimenzija 30x30 centimetara (slika 5).

5.2. Izvođenje zadatka: Zadatak je da ispitanik nakon znaka “Pozor - sad!” maksimalno brzo trči udesno do desnog čunja koji ruši desnom rukom te se vraća do startnog mjesta gdje mora nagaziti u kvadrat 30x30 cm. Nastavlja trčati u lijevu stranu te lijevom rukom ruši prvi čunj. Ispitanik se vraća maksimalno brzo prema startnom mjestu i sve isto ponavlja naizmjence rušeći čunjeve na desnoj pa na lijevoj strani. Kada sruši posljednji čunj na lijevoj strani trči prema startnom mjestu. Vrijeme se zaustavlja kada ispitanik pretrči osnovnu liniju, tj. nagazi u zadani kvadrat. Zadatak se izvodi jedanput.

5.3. Kraj izvođenja zadatka: Kada ispitanik nagazi u zadani kvadrat nakon što je srušio sve čunjeve.

5.4. Položaj ispitivača: Mjerilac stoji sa strane igrališta u produžetku startne osnovne linije.

6. Ocjenjivanje: Mjeri se vrijeme ispravno izvedenih trčanja.

Napomena: Ispitanik mora srušiti svih 6 čunjeva da bi završio test, odnosno između rušenja mora svaki put nagaziti u zadani kvadrat. Tek nakon srušenog čunja ispitanik nastavlja trčati. Test se ponavlja ako ispitanik ne ugazi u kvadrat tijekom bilo kojega od 6 povratnih trčanja ili ako sruši čunj pogrešnom rukom. Čunjevi na desnoj strani ruše se desnom rukom, a čunjeve s lijeve strane lijevom rukom.

7. Uputa ispitaniku: Ispitivač prvo opisuje, a onda i demonstrira cijeli test laganim trčećim korakom te daje upute: "Ovim zadatkom želimo ispitati vašu brzinsku izdržljivost. Trebate zauzeti upravo ovakav početni stav pazeći da ste ugazili u ovaj kvadrat (pokazuje). Vaš je zadatak da se na znak "Pozor!" pripremite, a da na znak "Sad!" što brže trčite i srušite svih 6 čunjeva. Započinjete trčati u desnu stranu i desnom rukom rušite desni čunj te trčite natrag na početno mjesto gdje morate nagaziti u obilježeni kvadrat i trčati u lijevu stranu do prvog čunja, koji rušite lijevom rukom itd. Posebno morate paziti da na svakom povratku ugazite u kvadrat, tj. da srušite čunj odgovarajućom rukom. Je li vam zadatak jasan? Pripremite se za početak".

Uvježbavanje: Nema probnih pokušaja. . (Marelić, Đurković, Rešetar, 2007.)

6. SURADNJA

U školi odbojke uključivanjem djeteta u svoje programe uključuje i njegovu obitelj. Usklađenost i prožimanje odgojnog djelovanja iz roditeljskog doma sa sportskim odgojno – obrazovnim radom kao i primjerena obostrana komunikacija bitni su preduvjeti za skladan razvoj i uspješan odgoj djeteta. To znači da je na odraslima odgovornost za postupanje u najboljem interesu za dijete. Roditelji imaju pravo tražiti i dobiti informacije i/ili stručne savjete vezane uz djetetov rast i razvoj, odgojne postupke, aktivnosti u skupini i druge te sudjelovati u djetetovom životu tijekom bavljenja sportom.

Roditelji imaju pravo predlagati, sudjelovati i vrednovati uvjete boravka djeteta u sportsko-školskom klubu odnosno cjelokupni odgojno – obrazovni rad. Roditelji se također trebaju pridržavati pravila i uputa dobivenih na prvom roditeljskom sastanku odgojne skupine koje se odnose na načine ostvarivanja pojedinih oblika suradnje, ponašanje prema drugoj djeci u skupini i drugim roditeljima, organizaciji i provođenju nekih aktivnosti (izleta, posjeta i drugo).

Planirana suradnja odnosi se prvenstveno na roditelje i sportski klub. Informacije o radu i postignućima sportaša obavljaju se svaki mjesec evidencijama pohađanja odgojno – obrazovnog procesa tokom godine trenerima, roditeljima i ravnatelju.

Suradnja s roditeljima ostvaruje se kroz više oblika :

INDIVIDUALNI RAZGOVORI S RODITELJIMA

- ✓ individualni razgovori sa stručnim suradnicama prije dolaska djeteta u sportski klub
- ✓ planirani razgovori s trenerima i voditeljima sportskih organizacija na inicijativu roditelja ili trenera
- ✓ savjetodavni razgovori s trenerima i stručnim suradnicama

RODITELJSKI SASTANCI

- ✓ roditeljski sastanci za roditelje novoprimljene djece
- ✓ roditeljski sastanak za program uključivanja djece u sportski klub
- ✓ roditeljski sastanci odgojnih skupina
- ✓ roditeljski sastanci za specifične programe i natjecanja

KUTIĆI ZA RODITELJE

- ✓ informativno – edukativni kutići na ulazima u dvoranu
- ✓ kutići za roditelje u odgojnim skupinama (informacije o odgojno – obrazovnom radu i aktivnostima u skupini, obavijesti i pozivi)

UKLJUČIVANJE RODITELJA U ODGOJNO – OBRAZOVNI RAD

- ✓ igra i druženje s djecom u odgojnoj skupini
- ✓ igra i druženje s djecom u roditeljskom domu
- ✓ sudjelovanje u organizaciji i provođenju izleta i natjecanja s djecom

ANKETE

- ✓ vrednovanje odgojno – obrazovnog rada u cjelini ili pojedinih dijelova i/ili suradnje trenera i roditelja te davanje prijedloga za njihovo unapređivanje

INTERNET STRANICA

- ✓ predstavljanje aktivnosti i njegove sportske djelatnosti (organizacija, programi), informiranje o aktualnim događanjima, stručni savjeti o razvoju i odgoju djeteta i dr.

E-MAIL, TELEFON

- ✓ dobivanje osnovnih informacija o organizaciji, provedbi, programima, uslugama i sl.

7. ZAKLJUČAK

U posljednjih nekoliko godina u planiranju i programiranju dugoročnog sportskog razvoja sukobljavaju se dva koncepta. S jedne strane koncept sveopćeg, višestranog razvoja sportaša, koji se zasniva na poštivanju prirodnih kodeksa. S druge strane, bez obzira na sve njegove negativne efekte,javlja se princip preuranjene specijalizacije. Senzibilni periodi u razvoju motoričkih sposobnosti predstavljaju vremenske intervale koji omogućavaju kvalitetniji pristup segmentima motoričkog statusa sa stajališta tjelesnog vježbanja. Iako predstavljaju vrlo vrijednu informaciju, nažalost, još uvijek nisu kvalitetno iskorišteni u procesu tjelesnog vježbanja. Zanemarivanje senzibilnih perioda i koncepta prerane specijalizacije još uvijek drži svoje korijene kao strategiju dugoročnog sportskog razvoja, što u konačnici dovodi i do preranog završetka sportske karijere.

Na osnovi prethodno istaknutih činjenica, postaje potpuno jasno da u treningu mladih sportaša ne mogu i ne smiju dominirati specijalizirani trenažni programi prije nego je i jedna senzibilna faza postigla svoj vrhunac. Razvojem motoričkih osnova omogućit će se u kasnijem periodu pravovremena specijalizacija koja će rezultirati sa stajališta antropološkog statusa, stabilnim i kompletnim sportašem. Činjenica je da najkvalitetniji treneri ne rade sa sportašima ove dobi kada je njihovo znanje najpotrebnije, već se u radu s tom djecom mnogi "stručnjaci" uče svom poslu. Veliki broj trenažnih sadržaja i nastavnih tema provodi se s djecom kada njihov razvojni stupanj nije na razvojnom nivou da mladi sportaši takve strukture mogu i usvojiti. Velikom broju sportaša nije omogućeno da dostignu svoje maksimalne vrijednosti u razvijanju motoričkih sposobnosti jer su senzibilni periodi u njihovom slučaju jednostavno zanemareni.

U radu na jednostavan način prikazani su modeli plana i programa za svaku dobnu skupinu djece u okviru višestranog razvoja i senzibilnih faza razvoja motoričkih sposobnosti kao segmenta dugoročnog sportskog razvoja.

Govoreći o testiranju te interpretaciji dobivenih rezultata u mlađim dobnim kategorijama moramo biti prilično oprezni jer govorimo o burnom periodu razvoja. Mladi sportaši – potencijalni vrhunski sportaši prolaze dugačak i stresan put od djetinjstva preko puberteta do relativne zrelosti. Kontinuiranim testiranjima potrebno je registrirati rezultate mladih sportaša te na osnovi njih procjenjivati talentiranost. Baterije testova koje se upotrebljavaju u praksi poželjno je vršiti minimalno dva puta godišnje. Interpretacijom dobivenih rezultata uspješno su detektirani danas vrhunski hrvatski odbojkaši i odbojkašice - reprezentativci.

8. LITERATURA

Avery, F., Wayne, W., Human Kinetics (2000.). Strenght & Power for Young Athletes

Christmann, E., Klaus, F. (1987.). Volleyball Handbuch

Dragan, M. (2010.).: Teorija i metodika treninga, Zagreb

Đurković, T. (1999.). Analiza i prijedlog plana i programa sadržaja odbojke za osnovne i srednje škole (Diplomski rad). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu

Gambetta, V.,(2007.): Athletic Development, The Art&Science of Functional Sports Conditioning.

Human Kinetics (2001.). Coaching Youth Volleyball, American Sport Education Program 3-rd edition

Human Kinetics (2007.). Coaching Youth Volleyball,American Sport Education Program

Human Kinetics (2007.). Coaching YouthVolleyball, American sport education program, Coaching Youth Sports Series

Janković, V., Marelić, N.(1995.). Odbojka. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu

Janković, V., Marelić, N.(2003). Odbojka za sve. Zagreb: Autorska naklada

Joel, D., Human Kinetics (2003.). Volleyball Fundamentals

Marelić, Đurković, Rešetar (2007.), Dijagnostika kondicijskih sposobnosti mlađih dobnih kategorija u odbojci, 5. godišnja međunarodna konferencija Kondicijska priprema sportaša, 2007.

Nastavni plan i program za osnovnu školu – Tjelesna i zdravstvena kultura (1999). Zagreb: Prosvjetni vjesnik

Pravilnik o licenciranju i rangiranju trenera u hrvatskoj odbojkaškoj udruzi, Zagreb 2013.

Pravilnik o osposobljavanju i usavršavanju kadrova u sportu, skinuto s mreže 14.srpnja 2015. http://www.hoo.hr

Sharkie, Z., (2006.): Youth Volloyball-The Guide for Coaches,Parents and Athletes

Thudor, B.,(2000.): Cjelokupan trening za mlade pobjednike. Zagreb

William, J., Kraemer, Steven J. Fleck,(2004.): Strength Trainning for Young Athletes

9. PRILOZI

9.1. PRILOG 1

GODIŠNJI PLAN EKIPE ZA RAZVOJNI PROGRAM

Ime ekipe : OK Varaždin Volley – MLADI KADETI

Mjesec	Ruj	Lis	Stu	Pro	Sije	Velj	Ožu	Tra	Svi	Lip
Natjecanja	**0**	**2**	**2**	**2**	**0**	**3**	**3**	**3**	**3**	**0**
Kondicijska priprema	**12**	**15**	**15**	**12**	**15**	**15**	**15**	**12**	**12**	**0**
Tehnička priprema	**20**	**20**	**15**	**15**	**20**	**20**	**15**	**15**	**12**	**0**
Taktička priprema	**8**	**8**	**15**	**15**	**8**	**8**	**15**	**15**	**18**	**0**
Psihološka priprema	**6**	**6**	**8**	**8**	**6**	**6**	**8**	**8**	**10**	**0**
Trajanje treninga	**2,0h**	**2,0h**	**2,0h**	**1,5h**	**2,0h**	**2,0h**	**2,0h**	**1,5h**	**1,5h**	**0h**

OBRAZLOŽENJE:

Natjecanja: mladi kadeti, prvenstvo grada Zagreba

Tjelesna priprema: razvoj agilnosti, fleksibilnosti, koordinacije

Tehnička priprema: usvajanje i usavršavanje osnovnih struktura gibanja, razvoj osnovnih odbojkaških vještina (vršno odbijanje, podlaktično odbijanje, servis, individualni i dvojni blok, prizemljenja)

Taktička priprema: povezivanje i unaprjeđenje početno – završnih pozicija, početne pozicije sustava 6 – 0 i učenje sustava 4 – 2

Psihološka priprema: stjecanje ljubavi, osjećaj pripadnosti, samopoštovanje, timskog duha, formiranje pozitivnih ličnosti sportaša

Glavni cilj: prvenstvo grada Zagreba – bitna je igra, podizanje razine sportske forme, usvajanje i usavršavanje bitnih struktura gibanja, razvoj koordinacije

9.2. PRILOG 2

PRAVILNIK O LICENCIRANJU I RANGIRANJU TRENERA U HRVATSKOJ ODBOJKAŠKOJ UDRUZI

Pravilnikom o licenciranju i rangiranju odbojkaških trenera u Republici Hrvatskoj propisuju se rangiranje i uvjeti za stjecanje licenci za programiranje i provođenje sportske pripreme u odbojci te vođenje odbojkaških ekipa na službenim natjecanjima u Republici Hrvatskoj.

Licence za programiranje i provođenje sportske pripreme u odbojci te vođenje odbojkaških ekipa na službenim natjecanjima u Republici Hrvatskoj izdaje Trenerska komisija Hrvatske odbojkaške udruge. Kategorije trenerske licence, odnosno njezin rang, ovise o stručnim kvalifikacijama i drugim kriterijima propisanima ovim Pravilnikom, Zakonom o športu Republike Hrvatske te Zakona o izmjenama i dopunama Zakona o športu.

Sve trenerske licence izdaje TKHOU uz priložene sljedeće dokumente i postignute uvjete:

- zahtjev kluba za licencu
- ugovor klub - trener
- digitalnu fotografiju u jpg formatu (veličine 3x4, rezolucije 480x640)
- presliku diplome (potvrde) ustanove u kojoj je stručno osposobljen za rad ili potvrdu o upisu i pohađanju ustanove za stručno osposobljavanje
- prisustvovanje na godišnjem trenerskom seminaru
- potvrdu o uplati za licencu obzirom na rang natjecanja

Trener, strani državljanin može ostvariti pravo na licencu u Republici Hrvatskoj uz iste dokumente i uvjete kao državljani RH te je potrebno još priložiti:

- sportski životopis
- preporuku kluba koji angažira trenera
- potvrdu o privremenom ili stalnom boravku na teritoriju Republike Hrvatske

Treneri koji posjeduju potvrdu o stručnoj osposobljenosti i kriterijima predviđenima „Pravilnikom o licenciranju i rangiranju trenera“ izdaju slijedeće kategorije trenerskih licenci: A, B, C i D.

"A" licencu trener dobiva ako ima jednu od sljedećih kvalifikacija:

1. magistar kineziologije (profesor FK) - usmjerenje odbojka
2. stručni prvostupnik trenerske struke - usmjerenje odbojka
3. trener odbojke - s osvojenom medaljom u seniorskom uzrastu na Olimpijskim igrama, Svjetskom ili Europskom prvenstvu

"B" licencu trener dobiva ako ima jednu od sljedećih kvalifikacija:

1. stručni pristupnik trenerske struke - usmjerenje odbojka
2. viši sportski trener - usmjerenje odbojka
3. trener odbojke - s osvojenom medaljom u seniorskom uzrastu na nacionalnom prvenstvu ili s osvojenom medaljom u mlađim dobnim uzrastima na Svjetskom ili Europskom prvenstvu, a koji su poslove trenera u odbojci obavljali najmanje 15godina do stupanja na snagu Zakona o sportu

Stručni pristupnik trenerske struke i Viši sportski trener, ostvaruju prava za licencu B privremeno te moraju izvršiti dokvalifikaciju za Stručnog prvostupnika trenerske struke usmjerenja odbojke najkasnije do 16. lipnja, 2017. godine.

"C" licencu trener dobiva ako ima jednu od sljedećih kvalifikacija:

1. magistar kineziologije (profesor FK) - bez usmjerenja odbojka
2. stručni prvostupnik trenerske struke - bez usmjerenja odbojka
3. stručni pristupnik trenerske struke - bez usmjerenja odbojka
4. viši sportski trener - bez usmjerenja odbojka
5. nastavnik (profesor) Tjelesne i zdravstvene kulture
6. diplomirani organizator kineziološke rekreacije
7. trener odbojke - koji je poslove trenera u odbojci obavljao najmanje 15 godina do stupanja na snagu Zakona o sportu

Uz postojeće navedene kvalifikacije koje su bez usmjerenja odbojka, a u svrhu ostvarivanja prava na "C" licencu, trener mora posjedovati i dodatnu kvalifikaciju za trenera odbojke. Za sve kvalifikacije koje su obuhvaćene "C" licencom, trener mora priložiti zamolbu od kluba, vlastiti sportski životopis te potvrdu od županijskog saveza u svrhu dokazivanja igračke ili trenerske karijere u odbojci nakon čega će TKHOU razmotriti i donijeti odluku o izdavanju licence.

"D" licenca je „privremena“ licenca, a trener ju dobiva:

1. samo iznimno, i to ako je osposobljen za obavljanje poslova trenera putem ustanova za osposobljavanje kadra u sportu u slučaju da pravna osoba koja je registrirana za obavljanje sportskih djelatnosti nema mogućnost zaposliti osobu koja ispunjava uvjete za neku od prethodno navedenih kategorija licenci, a obavljanje poslova ne trpi odgodu
2. ako je do dana stupanja na snagu Zakona o sportu obavljao poslove trenera, a ne ispunjava uvjet iz članka 9. stavka 2. Zakona, pod uvjetom da stekne stručnu spremu na razini trenera prvostupnika, a najkasnije do 16. lipnja, 2017. godine
3. ako je započeo sa stručnim usavršavanjem/obrazovanjem za trenera, a radi stjecanja uvjeta za obavljanje poslova trenera sukladno Zakonu o sportu

U odnosu na ustanovu u kojoj je započeo usavršavanje/obrazovanje, trener treba završiti isto u određenom roku:

a) trener koji je upisao Sveučilišni studij u trajanju 10 semestara, treba završiti svoje školovanje u roku 7 godina od upisa
b) trener koji je upisao Stručni studij s usmjerenjem odbojka treba završiti svoje školovanje u roku od 5 godina od upisa
c) trener koji je upisao Tečaj stručno usavršavanje usmjerenja odbojka treba završiti svoje osposobljavanje u roku od 3 godine od upisa.

Pravilnik o licenciranju i rangiranju trenera u Republici Hrvatskoj ima svoje pozitivne i negativne karakteristike. Dobre karakteristike su one koje se odnose na rangiranje trenera prema stručnim kvalifikacijama trenera, a to su A, B, C, D licence. Negativne karakteristike su upravo ove koje se odnose na nastavak licence i rangiranje trenera po stručnosti koje nisu jasno definirane za određene kategorije licenci, što znači da nije jasno definirano tko može raditi s kojom selekcijom. Trener koji posjeduje licencu D ne smije nikako raditi s djecom iz tog razloga što još uvijek ne posjeduje stručnost i takva osoba ako joj se omogući rad s djecom može nekoliko godina uništavati potencijalne (vrhunske) igrače, a svoju stručnost nikada neće steći. Bez obzira na igračko iskustvo osoba koja je bila dobar igrač ne mora nužno značiti da će kasnije biti i dobar trener, što je u odbojci čest slučaj. Zato je poželjno istaknuti i naglasiti da u radu s djecom prvenstveno trebaju raditi stručni ljudi s određenim zanimanjem.