

1. UVOD

Vaterpolo je od svog nastanka pa do danas pretrpeo brojne izmene u pravilima, tehnici, taktici kao i trenažnom procesu, te se slobodno može reći da je prerastao u popularan ekipni sport, prolazeći kroz sve faze koje prate nastanak jedne moderne i dinamične sportske igre.

Samo ozbljni klubovi koji svoju strukturu aktivnosti baziraju na stepenovanom trenažnom procesu mogu da očekuju produkciju vrhunskih igrača, trenera i rezultata.

U današnje vreme u mnogim sportskim granama, već u mlađem školskom uzrastu, postoje zvanična takmičenja za određene takmičarske kategorije dece. To ukazuje na potrebu da se već sa polaskom u školu istovremeno krene i sa prvim stepenom obuke u vaterpolu. Naravno, ne treba zaboraviti osnovni postulat višegodišnjeg sistema sportskog treniniga, a to je da treba napraviti jasnu razliku između plana i programa edukacione faze kod stvaranja igrača u mlađim kategorijama i isto to, ali kod seniora, gde je razvoj sportske forme usmeren na stvaranje vrhunskog takmičarskog rezultata. Jedino se tako obezbeđuje mogućnost da klub kroz organizovani sistem stepenovanog sistema sportskog treninga ima sve kategorije igrača u takmičarskom pogonu. Svaka od kategorija polaznika ili igrača uključena je u odovarajući stepen obuke i usavršavanje svih onih elemenata koji su zastupljeni u vaterpolu i od kojih zavisi rezultat na utakmici.

Detalji tehnike mogu da variraju kod različitih vaterpolista, što je često uslovljeno individualnim karakteristikama i uslovima treniranja (učenja). Vrlo je važno da se ustanovljeni tehnički elementi usvoje pravilno, a pri tome treba prihvati i detalje koji "odstupaju" od prihvaćenog standarda modela, samo pod uslovom ako doprinose visokome stepenu efikasnosti, odnosno, ako su u funkciji korisnog. U vezi sa ovim treba reći da je pogrešno „slepo“ kopiranje, tj. oponašanje kretanja, koje izvode vrhunski vaterpolisti, jer racionalna tehnika

koju koristi jedan igrač može da bude neracionalna za drugog. Vrlo je važno da razvoj tehničkih potencijala prati i razvoj funkcionalnih zbog direktne povezanosti.

U savremenoj igri vaterpola posebno je značajno posedovati visok stepen usvojenosti i stabilnosti tehnike izvođenja svih motoričko-kretnih zadataka od kojih zavisi rezultatsko preim秉stvo, kao i sposobnost anticipacije tehničko-taktičke situacije, odnosno brzog prilagođavanja novonastaloj situaciji sportske borbe. Među velikim brojem fizioloških faktora koji negativno utiču na stepen efikasnosti i racionalnosti izvođenja elemenata ili niza kretanja su: zamor i nervna preopterećenost, izazvana obimnim i intezivnim pripremama, a od psiholoških je najdominantnija sama važnost takmičenja. Fizička preopterećenost, prekomerno povećan intezitet i obim rada, između ostalog utiču na brzinu i eksplozivnost izvođenja svih pokreta, kao i na smanjenje amplituda pokreta pri šutiranju i dodavanju lopte.