

SAŽETAK	5
ABSTRACT	6
1. UVOD	7
2. TEORIJSKI OKVIR RADA	9
2.1. Osnovni elementi i karakteristike odbojkaške igre	9
2.2. Osnovne karakteristike fizičkog i motoričkog razvoja djece	12
2.2.1. Osnovne karakteristike fizičkog razvoja djece uzrasta 7 – 10 godina	12
2.2.2. Biološki razvoj djece uzrasta 7 – 10 godina	13
2.3. Osnovne karakteristike fizičkog razvoja djece uzrasta 11 – 15 godina	14
2.4. Osnovne karakteristike motoričkog razvoja	15
2.5. Metodika treninga motoričkih sposobnosti u odbojci	18
2.5.1. Metodika treninga snage	18
2.5.1.1. Veličina opterećenja snage u odbojci	18
2.5.1.2. Planiranje treninga snage	19
2.5.2. Metodika treninga brzine	20
2.5.3. Metodika treninga izdržljivosti	26
2.5.4. Metodika treninga koordinacije	28
2.5.5. Metodika treninga fleksibilnosti	30
2.5.6. Metodika treninga ravnoteže	32
2.5.7. Metodika treninga preciznosti	34
3. METODOLOŠKI OKVIR RADA	36
3.1. Predmet rada	36
3.2. Problem rada	36
3.3. Cilj i zadaci rada	36
3.4. Hipoteze istraživanja	37
3.5. Metode obrade podataka	37
3.6. Uzorak ispitanika	38
3.7. Uzorak varijabli	38
3.8. Opis testova i tehnika mjerenja	39
3.8.1. Tjelesna visina	39
3.8.2. Dužina ruku	39
3.8.3. Dužina nogu	39
3.8.4. Dijametar koljena	39

3.8.5.	Dijametar skočnog zgloba.....	40
3.8.6.	Dijametar zgloba šake	40
3.8.7.	Tjelesna težina	40
3.8.8.	Obim grudnog koša	40
3.8.9.	Obim trbuha.....	40
3.8.10.	Obim nadlaktice	40
3.8.11.	Kožni nabor bicepsa	40
3.8.12.	Kožni nabor tricepsa	40
3.8.13.	Kožni nabor trbuha	41
3.8.14.	Kožni nabor leđa	41
3.8.15.	Kožni nabor potkoljenice	41
3.8.16.	Indeks tjelesne mase	41
3.8.17.	Flamingo	41
3.8.18.	Taping rukom	42
3.8.19.	Dohvat u sjedu	43
3.8.20.	Skok u dalj iz mjesta	44
3.8.21.	Stisak šake	45
3.8.22.	Ležanje – sjed.....	46
3.8.23.	Izdržaj u zgibu	47
3.8.24.	Trčanje tamo – ovamo 10x5 m	48
4.	REZULTATI I INTERPRETACIJA REZULTATA.....	50
4.1.	Analiza osnovnih deskriptivnih parametara morfoloških karakteristika učenica mlađeg školskog uzrasta	50
4.2.	Utvrđivanje razlika između grupa	58
4.2.1.	Analiza razlika između grupa u morfološkim karakteristikama	58
4.2.2.	Analiza razlika između grupa u motoričkim sposobnostima	59
5.	ZAKLJUČAK.....	61
6.	LITERATURA	64
	POPIS TABELA	67
	POPIS ŠEMA	68
	POPIS SLIKA.....	69