

SADRŽAJ:

PREDGOVOR	12
GLAVA I – PRIRODA ODBOJKE	15
ODBOJKA KAO SPORTSKI NAČIN ŽIVOTA U SISTEMU SPORTA... 16	16
FENOMEN ŽIVOTA I KRETANJA (ANTROPOMOTORIKE)	17
PRIRODNI FAKTORI	18
IGRA.....	19
OBRAZOVANJE ODBOJKAŠKIH SUBJEKATA	19
VASPITANJE.....	19
SPORT	20
ODBOJKA	20
TRENIRANJE I TAKMIČENJE	21
ODBOJKAŠKO SPORTSKO DELO ILI SPORTSKO DOSTIGNUĆE	22
ODBOJKA I MORALNE VREDNOSTI..... 23	23
DUŠTVENA STRATEGIJA ZA IZGRAĐIVANJE MORALNIH I KARAKTERNIH OSOBINA SPORTISTA	23
OSNOVNI FAKTORI ZA FORMIRANJE KARAKTERNIH CRTA LIČNOSTI ODBOJKAŠA I DRUGIH ODBOJKAŠKIH SUBJEKATA.....	24
KODEKS ZA PONAŠANJE RODITELJA	24
KODEKS TRENERA	25
SPORTSKI KODEKS SPORTISTA	26
KODEKS PONAŠANJA ZA GLEDAOCE.....	27
KODEKS PONAŠANJA ZA SPORTSKE FUNKCIONERE I ČLANOVE UPRAVE.....	28
KODEKS SUDIJA.....	29
ISHRANA ODBOJKAŠA	30
ŠTA JE TO PRAVILNA ISHRANA	31
HRANLJIVE MATERIJE	31
VRSTE PREHRAMBENIH NAMIRNICA.....	33
DNEVANA ISHRANA ODBOJKAŠA.....	35
REGULISANJE TELESNE TEŽINE	36
ISHRANA NA TAKMIČENJU.....	36
ISHRANA POSLE UTAKMICE.....	37
OSNOVNA ZNANJA O ISHRANI.....	37
ISHRANA NA PUTOVANJU	39
POVREDE	40
ČINJENICE U VEZI S POVREDAMA U ODBOJCI.....	40
VRSTE POVREDA	40
PREPORUKE ZA BEZBEDAN TRENING I IGRANJE ODBOJKE.....	40
TIPOVI POVREDA.....	42
PODELA POVREDA PREMA POVREDENIM DELOVIMA TELA	42
KATEGORIJE POVREDA	42
NEPOSREDNI POSTUPCI PRI AKUTNIM POVREDAMA	43
POVREDE I BOL U LEĐIMA (NAROČITO U SLABINSKOM DELU).....	44
AKUTNA POVREDA ČLANKA	44
POVREDE RAMENA	45
POVREDE LAKTA.....	46

POVREDE PRSTIJU.....	46
POVREDE PREPONA.....	46
POVREDE TETIVA I ISTEZANJA ZADNJE LOŽE BUTA	47
POVREDE KOLENA	47
UPALA POKOSNICE I AHILOVE TETIVE.....	48
GLAVA II – TEORIJA ODOBJKE	49
FILOZOFIJA U SPORTU I ODOBJCI.....	51
TEORIJA ODOBJKE.....	54
MESTO TEORIJE ODOBJKE U SISTEMU TEORIJE O LJUDSKOM	
KRETANJU.....	54
INTERPRETACIJA ODOBJKAŠKE TEORIJE.....	54
OSNOVNI SADRŽAJI ODOBJKAŠKE TEORIJE.....	55
PRIMENA NAUČNOG ISTRAŽIVANJA U ODOBJCI.....	63
NAUČNO SAZNAJE	63
OSNOVNE FUNKCIJE NAUČNIH SAZNANJA.....	63
PREDMET NAUČNOG ISTRAŽIVANJA	64
PROBLEM NAUČNOG ISTRAŽIVANJA	65
CILJ NAUČNOG ISTRAŽIVANJA	65
METODE NAUČNOG ISTRAŽIVANJA	66
STVARNOST I ČINJENICE	67
SREĐENOST NAUČNIH SAZNANJA (SISTEMATIČNOST).....	68
ODOBJKAŠKA TERMINOLOGIJA I POJMOVI.....	68
ZAKONI.....	69
TEORIJA.....	70
NAUČNI SISTEM.....	70
OSNOVNE STRUKTURE NAUČNOG ISTRAŽIVANJA U ODOBJCI	70
STRUKTURE NAUČNOG ISTRAŽIVANJA.....	71
NAUČNA INFORMACIJA	73
VALORIZACIJA (VREDNOVANJE) ODOBJKE.....	79
PROJEKAT ZA NAUČNO ISTRAŽIVANJE	80
DIDAKTIČKO - METODIČKE OSNOVE TRENIRANJA.....	82
GENERALNI ANTROPOMOTORIČKI PROJEKT (GAP).....	82
TEORIJSKE I PRAKTIČNE OSNOVE ANTROPOMOTORIČKOG UČENJA	
(TRENIRANJA).....	85
TEORIJSKO-PRAKTIČNI MODEL ANTROPOMOTORIČKOG UČENJA	
(TRENIRANJA).....	85
VASPITNO-OBRAZOVNI SADRŽAJI ODOBJKE.....	90
ODOBJKAŠKI SPORTSKI TRENING	101
PLANIRANJE.....	101
PERIODIZACIJA CIKLUSA I SADRŽAJA	103
TEORIJSKA I PRAKTIČNA ZNANJA ZA PLANIRANJE TRENIRANJA U	
MIKROCIKLUSU.....	115
PLAN ZA JEDAN DAN	118
PLAN JEDNOG TRENINGA	121
PLAN ZA UTAKMICU	123
DELOVANJE FAKTORA IZ OKRUŽENJA	124
KONTROLA EFEKATA TRENIRANJA.....	127

ODBOJKAŠKA DOKUMENTACIJA	130
SPORTSKO TAKMIČENJE U ODBOJCI.....	132
CILJEVI TAKMIČENJA.....	133
ODBOJKAŠKA POBEDA I SPORTSKO DELO	134
POBEDA I NAGRADE.....	134
ŠKOLSKA TAKMIČENJA.....	135
REKREATIVNA TAKMIČENJA.....	135
SPORTSKA TAKMIČENJA.....	135
TAKMIČENJE PROFESIONALNIH TIMOVA.....	137
ORGANIZOVANOST TAKMIČENJA	137
ZVANIČNA PRAVILA ODBOJKE	139
PROPOZICIJE TAKMIČENJA.....	140
PROTOKOL ZA UTAKMICE	140
SISTEMI TAKMIČENJA.....	141
SPORTSKI TAKMIČARSKI KALENDAR	141
GLAVA III – PRAKSA U ODBOJCI.....	143
FIZIČKE POJAVE U ODBOJCI I ODBOJKAŠKE TEHNIKE	144
KARAKTERISTIKE KRETANJA ODBOJKAŠA I ODBOJKAŠKE TEHNIKE... ..	147
OPŠTE KARAKTERISTIKE KRETANJA ODBOJKAŠA I LOPTE U	
ODBOJKAŠKIM TEHNIKAMA	148
KARAKTERISTIKE TRAJEKTORIJE LOPTE.....	149
OSNOVNE STRUKTURE KRETANJA U TEHNIKAMA ODBOJKE.....	151
KARAKTERISTIKE TEHNIKE	152
STRUKTURIRANOST SKLOPA ODBOJKAŠKE TEHNIKE.....	152
KLASIFIKACIJA TEHNIČKIH ELEMENATA	156
OPIS TEHNIČKIH ELEMENATA	160
OPIS STAVOVA.....	160
OPIS LOKOMOCIJA (TEHNIKA BEZ LOPTE)	161
OPIS TEHNIKE DODAVANJA PRSTIMA	163
OPIS TEHNIKE DIZANJA	165
DIZANJE PRSTIMA (DODAVANJE)	165
OPIS DODAVANJA (ODBIJANJA) PODLAKTICAMA -"ČEKIĆ"	171
VARIJANTE ZA ODBRANU TERENA	171
OPIS TEHNIKE PRIJEMA SERVISA	174
OPIS KLASIČNE VARIJANTE PRIJEMA PODLAKTICAMA (UPOTREBA	
"ČEKIĆA")	176
OPIS TEHNIKE SERVISA	178
OPIS SERVISA	178
GORNJI SERVISI	180
DONJI SERVISI.....	185
OPIS TEHNIKE BLOKIRANJA	187
OPIS BLOKA I BLOKIRANJA	187
KLASIFIKACIJA I SISTEMATIZACIJA BLOKA.....	192
OPIS TEHNIKE SMEČA	194

KLASIFIKACIJA I SISTEMATIZACIJA SMEČA	195
OSNOVNE STRUKTURE.....	195
OPIS TEHNIKE NAPADA BEZ DIZANJA.....	203
OPIS TEHNIKA U ODBRANI.....	204
ODBRANA OD SMEČA U NISKOM STAVU	204
POVALJKA USTRANU.....	204
POVALJKA NAZAD (Sl. 83).....	204
UPIJAČ.....	205
POLUUPIJAČ	205
SUN	205
VALJANJE OKO UZDUŽNE OSE TELA.....	206
KOLUTI ("JAPANSKI KOLUT")	206
HIPOTENARIK	207
ODBRANE DRUGIM DELOVIMA TELA	207
STRATEGIJA I TAKTIKA RAZVOJA SPORTSKOG DOSTIGNUĆA. 208	
STRATEGIJA	209
STRATEŠKI PROBLEM.....	210
STRATEŠKI CILJ.....	210
STRATEŠKI ZADATAK	210
STRATEŠKA SREDSTVA.....	211
METODE.....	211
STRATEGIJA OSSCG.....	211
TAKTIKA.....	212
CILJEVI I ZADACI TAKTIKE.....	212
PRINCIPI I ZAKONI TAKTIČKE PRIPREME.....	213
TAKTIČKA SREDSTVA	215
METODE TAKTIKE	215
TAKTIČKE FORME.....	216
TAKTIČKI PROBLEM (PITANJE)	217
TAKTIKA ZA OSVAJANJE JEDNOG POENA	218
TAKTIKA JEDNOG SETA	220
TAKTIKA UTAKMICE	221
TAKTIČKA SNAGA	223
TAKTIČKI PLAN.....	224
IDEJA ZA VOĐENJE SPORTSKE BORBE.....	225
POBEDA I PORAZ.....	225
FAZE U SPORTSKOJ BORBI	226
STIL VOĐENJA SPORTSKE BORBE	227
TAKTIKA TRENERA	227
UNIVERZALNOST I SPECIJALIZACIJA ULOGA (FUNKCIJA) U TIMU	228
TAKTIČKI SISTEM	231
FAZNE STRUKTURE TAKMIČENJA	236
FAZA K1.....	236
INDIVIDUALNA TAKTIKA PRIMAČA SERVISA	237
OSNOVNI PROBLEMI PRIMAČA	237
INDIVIDUALNA TAKTIKA LIBERA.....	239

INDIVIDUALNA TAKTIKA DIZAČA.....	240
TAKTIZIRANJE DIZAČA U SITUACIJI PRIJEMA SERVISA	241
INDIVIDUALNA TAKTIKA DIZAČA S LOPTOM.....	241
TAKTIKA POSLE DELOVANJA NA LOPTU.....	243
INDIVIDUALNA TAKTIKA SMEČERA.....	243
OSNOVNI PROBLEMI ZA SMEČERA.....	243
TAKTIZIRANJE PRE UDARCA PO LOPTI.....	244
AKCIJA SA LOPTOM PROTIV BLOKA.....	244
SMEČER I TEMPRA.....	245
SMEČERI II TEMPRA	245
SMEČIRANJE KOREKTORA	245
AKCIJA POSLE SMEČIRANJA	246
INDIVIDUALNA TAKTIKA BLOKERA.....	246
INDIVIDUALNA TAKTIKA PRE KONTAKTA SA LOPTOM.....	247
INDIVIDUALNA TAKTIKA U KONTAKTU SA LOPTOM	247
INDIVIDUALNA TAKTIKA POSLE KONTAKTA SA LOPTOM.....	248
INDIVIDUALNA TAKTIKA LIBERA I BRANILACA TERENA ZA ZAŠTITU BLOKERA I TERENA PORED LINIJA.....	249
AKTIVNOSTI U FAZI PRE KONTAKTA SA LOPTOM	249
AKTIVNOSTI U FAZI KONTAKTA SA LOPTOM	250
AKTIVNOSTI U FAZI POSLE KONTAKTA SA LOPTOM	250
GRUPNA TAKTIKA U K2.....	250
GRUPNA TAKTIKA U BLOKU	250
GRUPNA TAKTIKA U K1.....	252
TIMSKA TAKTIKA.....	253
OSNOVNE TAKTIČKE KOMBINACIJE.....	254
SLOŽENE KOMBINACIJE ZA NAPAD U K1	255
TAKMIČENJE U FAZI K2	259
INDIVIDUALNA TAKTIKA SERVERA	260
TIMSKA TAKTIKA U FAZI K2	262
SISTEMI TIMSKE ODBRANE.....	265
TAKTIČKE KOMBINACIJE U ODBRANI.....	266
ODBRANA OD I TEMPRA	267
ODBRANA OD II TEMPRA	268
ZAŠTITA SMEČERA	270
TAKTIKA IZBORA ODOJKAŠA ZA POČETNU POSTAVU	272
METODIKA TRENIRANJA TEHNIKA	284
CILJEVI I ZADACI.....	284
METODIKA ODOJKAŠKE PRAKSE.....	286
OSNOVNA SREDSTVA ZA METODIČKE POSTUPKE U TRENIRANJU TEHNIKA.....	287
ETAPE U TRENIRANJU TEHNIKE.....	287
METODIKA TRENINGA TEHNIKA BEZ LOPTE	289
METODIČKI POSTUPAK U TRENIRANJU STAVOVA	290

METODIČKI POSTUPAK U TRENIRANJU TRČANJA	290
METODIČKI POSTUPAK U TRENIRANJU SKOKOVA.....	291
METODIČKI POSTUPAK U TRENIRANJU POSKAKIVANJA ILI ODSKAKIVANJA	292
METODIČKI POSTUPAK U TRENIRANJU KORAČANJA	292
METODIČKI POSTUPAK U TRENIRANJU PRIZEMLJIVANJA	293
METODIKA TRENINGA TEHNIKA S LOPTOM	293
METODIČKI POSTUPAK U TRENIRANJU TEHNIKE SERVISA	294
METODIČKI POSTUPAK U TRENIRANJU TAKTIKE SERVIRANJA.....	296
METODIKA TRENIRANJA TEHNIKE "ČEKIČA"	299
METODIKA TRENIRANJA TEHNIKE PRIJEMA SERVISA	304
METODIKA TRENIRANJA TEHNIKE DODAVANJA PRSTIMA.....	308
METODIKA TRENIRANJA TEHNIKE DIZANJA	312
METODIKA TRENIRANJA TEHNIKE SMEČA.....	316
METODIKA TRENIRANJA TEHNIKE BLOKA.....	325
METODIKA TRENIRANJA TEHNIKE INDIVIDUALNE ODBRANE	335
METODIKA TRENINGA SNAGE	346
VELIČINA OPTEREĆENJA U TRENINGU SNAGE ZA ODOJKAŠE	348
METODE ZA TRENIRANJE SNAGE.....	349
PLANIRANJE TRENINGA SNAGE.....	350
KRUŽNI TRENING – TRENIRANJE IZDRŽLJIVOSTI U SNAZI	351
PROBLEMI TRENINGA SNAGE U MEZOCIKLUSIMA	351
VEŽBE SNAGE	353
DOPUNSKJE VEŽBE SNAGE.....	356
TRENIRANJE SNAGE SA DODATNIM OPTEREĆENJEM.....	358
TOPOGRAFIJA VEŽBI SNAGE	361
STREČING.....	368
METODIKA TRENINGA BRZINE	373
METODIKA TRENINGA POKRETLJIVOSTI (FLEKSIBILNOSTI)....	378
METODIKA TRENINGA KOORDINACIONIH SPOSOBNOSTI (KOORDINACIJE).....	380
METODIKA TRENINGA IZDRŽLJIVOSTI.....	387
OSNOVNI POJMOVI.....	387
BAZIČNA IZDRŽLJIVOST – AEROBNA IZDRŽLJIVOST.....	389
ODOJKAŠKA IZDRŽLJIVOST	391
SKAKAČKA IZDRŽLJIVOST.....	395
IZDRŽLJIVOST U SNAZI ZA UDARANJE LOPTE.....	396
ODOJKAŠKA BRZINSKA IZDRŽLJIVOST	396
METODIKA TRENINGA IZDRŽLJIVOSTI U KOORDINACIJI	398
METODIKA TRENINGA IZDRŽLJIVOST U VOĐENJU SPORTSKE BORBE.....	399
METODIKA TRENINGA TAKTIKE	401
METODIKA TRENIRANJA TAKTIKE NAPADA I KONTRE	411
METODIKA TRENIRANJA TAKTIKE SERVIRANJA	411
METODIKA TRENIRANJA TAKTIKE PRIMAČA SERVISA.....	414

