

1.UVOD

Odbojka je jedna od najmlađih sportskih igara sa loptom. Iako ima kratak historijski razvoj, obzirom da je nastala u vrijeme ubrzanog razvoja tehničkih i naučnih dostignuća, razvila se do neslučenih razmjera. Tehnika odbojkaške igre dostigla je zadivljujući nivo zbog čega je danas postala jedna od najpopularanijih igara kako u svijetu tako i kod nas. Pored takmičarskog karaktera, ova sportska igra je veoma popularna kod širokih masa. Odbojku igraju djeca, mladi, odrasli, muškarci i žene. Svjedoci smo svakodnevnog igranja odbojke, na svakom mjestu koje pruža i najmanju mogućnost za susret dvije grupe odbojkaša ili rekreativaca.

Odbojka je sport kompleksnih polistrukturalnih kretanja u kojima postoji čitav niz različitih kretanja, skokova, bacanja i padova, sprinteva, izdržaja u stavovima, udaraca po lopti itd.

Ukoliko se želi postići visok nivo ovladanosti tehničkim elementima odbojke, pored posjedovanja odgovarajućih antropoloških karakteristika i sposobnosti, neophodan je i dugi period sistematskog i upornog vježbanja. Smatra se da je za usvajanje osnovnih elemenata tehnike potrebno najmanje tri godine sistematskog vježbanja. Imajući u vidu tu činjenicu opravdano se postavlja pitanje, kada početi sa obučavanjem i usvajanjem odbojkaške tehnike.

Praksa u pojedinim zemljama, koje se ubrajaju u vodeće odbojkaške nacije u svijetu je pokazala da se obučavanje može početi veoma rano, već sa uzrastom od šest do sedam godina starosti. Tako rani početak obučavanja i uvježbavanja tehničkih elemenata omogućava temeljitije usvajanje tehnike, sa mogućnošću znatnog uticaja na ispravljanje grešaka i uočenih nedostataka kod vježbača.

Rad na obučavanju i usvajanju tehnike odbojke je veoma složen i odgovoran posao zbog čega se stručnom radu sa mladim odbojkašima mora pokloniti maksimalna pažnja. Stručni kadar treba biti selekcionisan, obrazovan i specijaliziran za rad sa mladim uzrasnim kategorijama odbojkaša.

Trening mladih odbojkaša zauzima posebno mjesto u sistemu sportske pripreme iz više razloga. Takav se trening značajno razlikuje od načina na koji treniraju vrhunski odbojkaši.

Upravo ove činjenice daju poseban značaj metodici obučavanja i uvježbavanja elemenata tehnike koje zaista predstavljaju kompleksne pojave.

Analizom sklopa tehnike mogu se izdvojiti osnovne strukture kao što su: kinematička, dinamička, ritmička, anatomska, fazna, psihička itd...

Kao specijalno antropomotoričko znanje, umijeće i navika, tehnika je sklop stabilnih i promjenjivih elemenata.

Efikasnost procesa obučavanja i uvježbavanja zavisi od praviilnog izbora trenažnih sredstava i vježbi kao i od načina na koji se one primjenjuju.

Odabiranje metoda treninga zavisi od zadataka, nivoa pripremljenosti takmičara, uzrasta, znanja, umijeća i iskustva trenera.

Osnovna karakteristika obučavanja i uvježbavanja odbojkaških tehnika je ponavljanje praktičnih vježbi. Vježbe koje će biti prikazane u ovom radu kao i način njihove primjene u obučavanju servisa i prijema servisa su provjerene u dugogodišnjoj praksi u radu sa mladim odbojkašima u odbojkaškim školama i odbojkaškim klubovima.

Prikaz metodskih postupaka i vježbi treba da pruži što više informacija i bude od pomoći svima onima koji se bave obučavanjem mladih odbojkaša.