

Program dugoročnog sportskog razvitka igračice u odbojki



Jedanaest koraka prema sportskome uspjehu

1. Imajte viziju
2. Osmislite plan
3. Odredite ciljeve
4. Dobro birajte
5. Dobro regrutirajte
6. Motivirajte
7. Neprekidno učite
8. Uključite igrače
9. Vrednujte pogreške
10. Potičite darovitost
11. Koristite se zdravim razumom

JOHN HART

Novozelandski međunarodni ragbi trener*

*Sažeto iz knjige Paula Smitha *Success in New Zealand Business 2 (Uspjeh u novozelandskom poslovanju, knjiga 2.)* izdavača Hodder Moa Beckett, Auckland, New Zealand.

Program dugoročnog sportskog razvitka

Pripremio : Milenko Lubina

Uvod :

Dugoročni program sportskog razvitka

Dugoročni sportski razvitak predstavlja proces koji započinje onog trenutka kada pojedinac uđe u sport, a završava onog trenutka kada taj pojedinac napusti vrhunski nivo.

Dugoročni sportski razvitak je također i višegodišnji trenažni ciklus koji upotrebom konvencionalnih i suvremenih oblika i metoda rada, trenažnih sredstava, striktno poštujući principe biološkog razvoja pojedinca, modificira, usklađuje, ili unapređuje bio-psiho-socijalnu strukturu mladog čovjeka, vrhunskog sportaša. Sve do momenta odlaska iz vrhunskog sporta. Svakako da dugoročni sportski razvitak nije i ne može biti konstanta, tako da pojedine strukture poprimaju svoje karakterističnosti, tj. originalnosti iz kojih proizlaze samostalne strategije dugoročnog sportskog razvitka.

Program sadrži upute za trenere, sportaše, sportske radnike i roditelje u svim područjima rada uključujući planiranje, treniranje, natjecanje i oporavak.

Dugoročni program sportskog razvoja je također usmjeren i na identificiranje potencijala.

Motoričke vještine

Temeljne motoričke vještine—agilnost, ravnoteža, koordinacija—i temeljne sportske vještine—trčanje, skakanje, bacanje, odbijanje, hvatanje i plivanje— čine osnovu svih sportova. Djeca trebaju razviti ove vještine prije nastupanja svoga razvojnog vrhunca u adolescentskoj dobi. Pojedinci koji nisu kompetentni u osnovnim motoričkim vještinama imati će poteškoća pri sudjelovanju u sportu, a imati će manje prilike biti uspješni i cijelo-životno fizički aktivni.

Specijalizacija

Odbojka je sport kasne specijalizacije. Mi (odbojkaši) ovisimo i ostalim komponentama sportskog sistema kao što su škole, rekreacijski centri i drugim sportovima koji omogućuju djeci priliku za razvoj fizičke pismenosti, rane brzine i gipkosti. Neophodno je da mladi sportaši tijekom svojih ranih sportskih godina sudjeluju u više različitih sportova kako bi bili uspješni u sportovima kasne specijalizacije kao što je to odbojka.

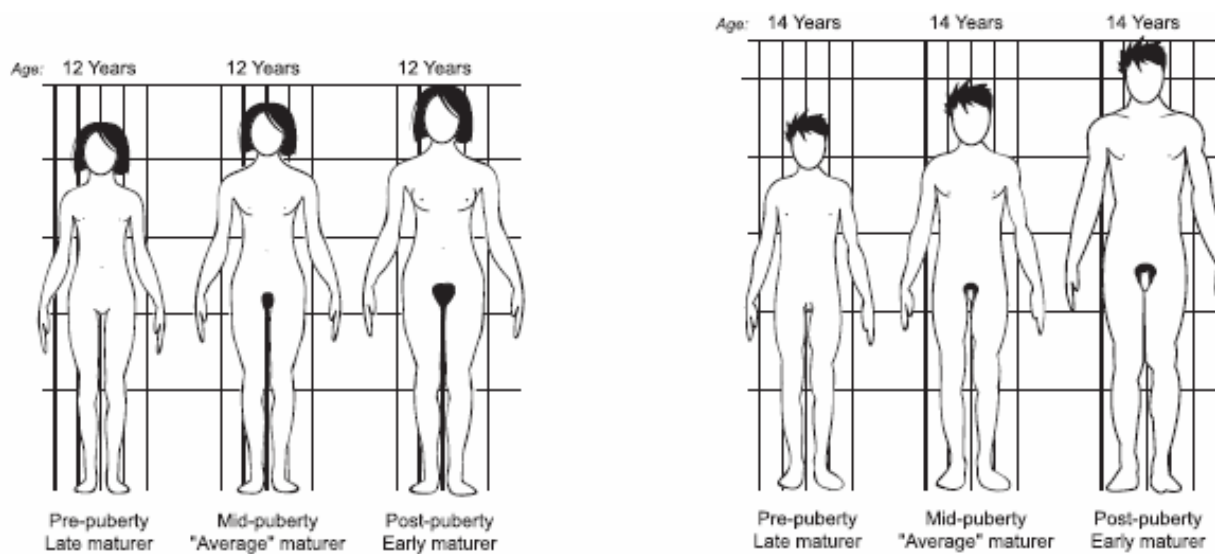
Identifikacija sportskog razvojnog puta

Dugoročni program sportskog razvitka pridonosi poticanju kreacije jasnog razvojnog puta za sportaša kroz svoj izabrani sport. Međutim, on nije samo okosnica visoke sportske izvedbe. On je važan za svaku dugoročnu strategiju razvoja odbojkaškog igrača kako bi se onima koji žele bolje naučiti odbojku dala prilika za to. Međutim, jednako je važno da odbojkaški sistem potiče zabavu i sudjelovanje i kod svih igrača promovira životni stil sa uživanjem, zdravim i dragocjenim provođenjem slobodnog vremena bez obzira na razinu usvojenih vještina i ambicija u izvedbi.

Razvojne godine

Pri kreiranju dugoročnog sportskog razvoja na umu moramo imati razvojne godine djece umjesto kronoloških godina. Djeca se razvijaju i sazrijevaju različitom brzinom.

Različita razina zrelosti kod djevojčica i dječaka istih godina
(Adaptirano iz "Growing Up" by J.M. Tanner Scientific American 1973)



Dugoročni razvoj sportaša zahtjeva identifikaciju ranog, srednjeg i kasnog sazrijevanja što pomaže dizajniranju odgovarajućeg treninga i natjecanja u odnosu na optimalnu sposobnost treniranja i spremnost.

Početak intenzivnog rasta i njegov vrhunac su veoma značajni za kreiranje treninga i natjecanja u dugoročnom programu razvoju sportaša. Trenutačno, najveći dio sportskog treninga i programa natjecanja je utemeljen na kronološkim godinama. Međutim, sportaši istih godina između 10 i 16 godine mogu biti 4 do 5 godina različito zreliji. Stoga su kronološke godine loš vodič za uzimanje adolescenata za natjecanja.

Trening godine se odnose na broj godina otkada je sportaš uključen u planski, regularni trening.

Tempo dječjeg rasta ima značajnu implikacije za sportski trening budući da djeca koja sazrijevaju u ranim godinama imaju više prednosti tijekom etape Treninga za treniranje u odnosu na one koji kasnije sazrijevaju

Sposobnost treniranja

Izraz “adaptacija” i “sposobnost treniranja” često se naizmjenično spominje u treniranju. Međutim, razlike u njima su značajne.

Adaptacija se odnosi na promjene u tijelu koje su rezultat stimulansa koji izaziva funkcionalne i/ili morfološke promjene u organizmu. Stupanj adaptacije je uvjetovan genetskim naslijeđem pojedinca. Međutim, opći trend ili smjer adaptacije jasno razlikujemo različite adaptivne procese, kao što je adaptacija za mišićnu izdržljivost ili maksimalnu snagu.

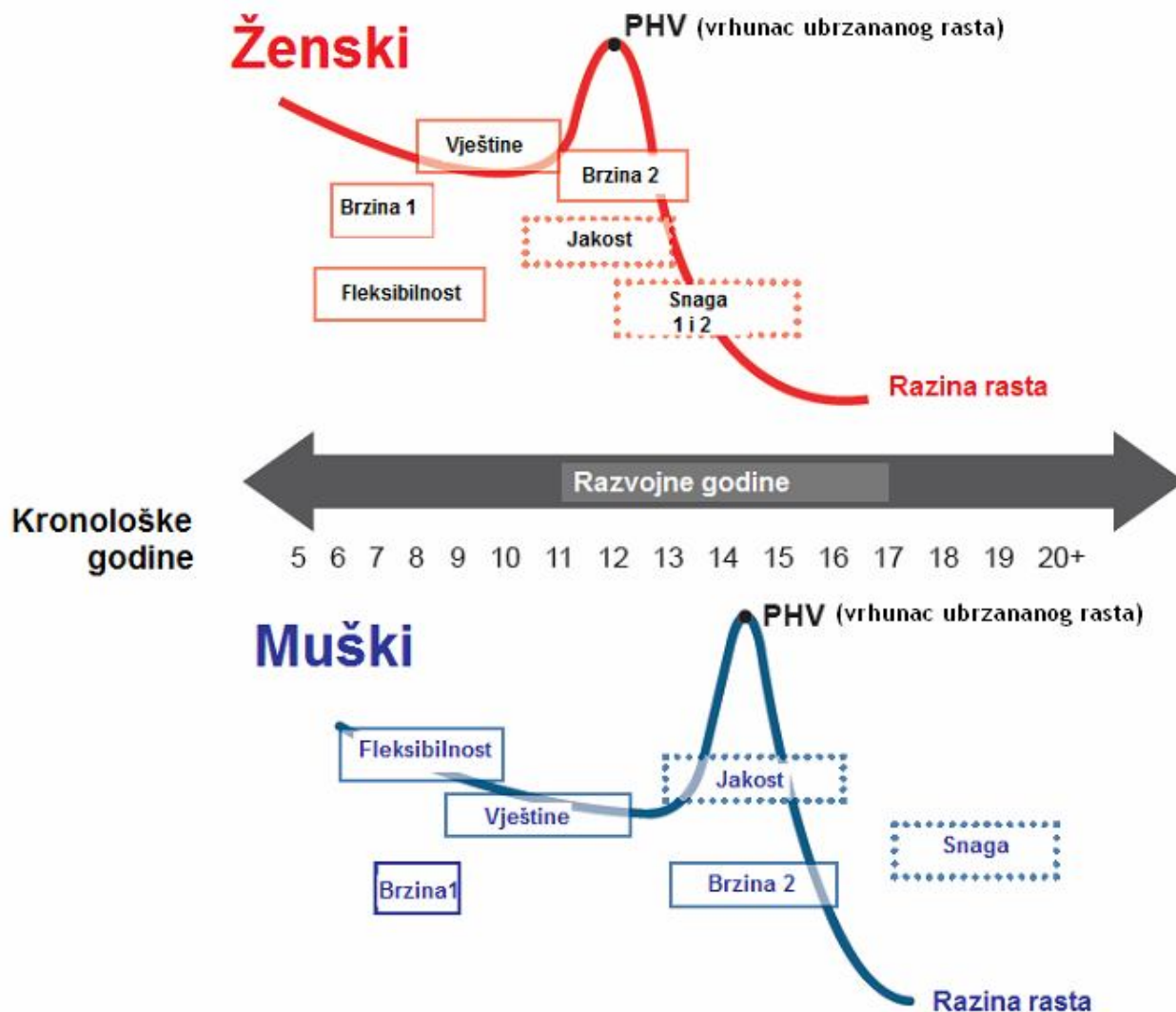
Sposobnost treniranja se odnosi na brzinu adaptacije na stimulans i genetsko naslijeđe sportaša. Sposobnost treniranja se može definirati kao odgovornost za razvijanje individualnih trening stimulansa za različite etape rasta i sazrijevanja.

Senzibilni (kritični) periodi razvoja se odnose na vremenske trenutke u razvoju kada će trening postići optimalni učinak u razvoju specifičnih kapaciteta. Drugi faktori spremnost i senzibilni periodi sposobnosti treniranja tijekom rasta i razvijanja mladih igračica, pri čemu stimulans mora biti sinkroniziran za ostvarenje optimalne adaptacije uz pomoć motoričkih vještina, mišićne i/ili aerobne moći.

Temeljnih 5 fizičkih kapaciteta (5s) : (Dick, 1985):

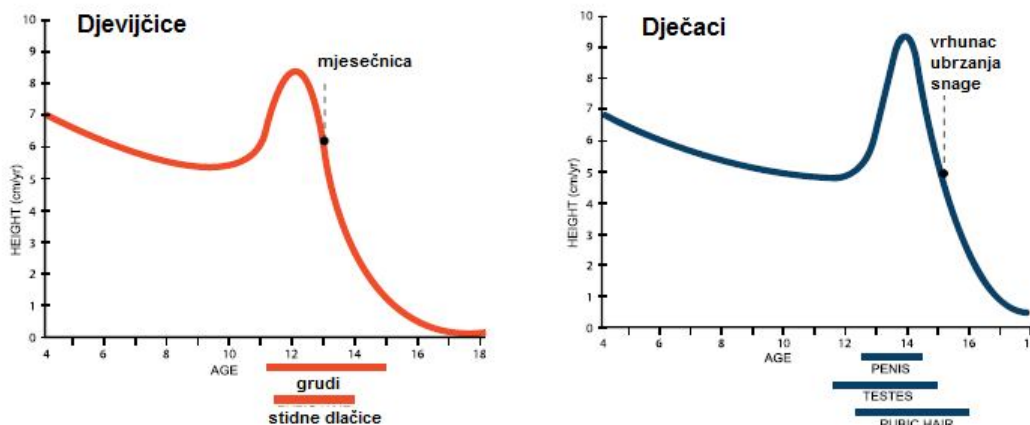
| | |
|----------------------|--|
| Izdržljivost | Optimalno vrijeme za razvoj izdržljivosti događa se početkom PHV. Aerobni kapaciteti treninga se preporučuju prije no sportašica dosegne PHV. Aerobna jakost se treba uvoditi progresivno poslije usporenja razine rasta. |
| Snaga | Optimalno vrijeme sposobnosti treniranja kod djevojaka je odmah iza PHV ili oko nastupa mjesečnice, a kod dječaka je od 12 do 18 mjeseci poslije PHV. |
| Brzina | Za dječake prvi se treninzi brzine mogu događati između 7 i 9 godine, a drugo povoljno razdoblje razvoja brzine je između 13 i 16 godine. Za djevojke, najpovoljnije razdoblje za prve treninge brzine je između 6 i 8 godine, drugo povoljno razdoblje za razvoj brzine je između 11 i 13 godine. |
| Vještine | Optimalno razdoblje za trening vještina kod dječaka je između 9 i 12 godine, a kod djevojčica između 8 i 11 godine. |
| Fleksibilnost | Optimalno razdoblje razvoja fleksibilnosti za oba spola je između 6 i 10 godine. Posebnu pozornost treba posvetiti razvoju fleksibilnosti tijekom PHV. |

Ilustracija senzibilnih perioda za optimalno treniranje sposobnosti kod ženskih i muških



Dva senzibilna perioda - jakost (izdržljivost) i snaga su utemeljena u odnosu na trenutak razvojnog buma i vrhunca ubrzanog rasta u visinu. Ostala 3 senzibilna perioda- brzina, vještine i fleksibilnost su utemeljene na kronološkim godinama.

Događanja zrelosti u djevojčica i dječaka



Fizički , mentalni, kognitivni i emocionalni razvoj

Treneri i ostale osobe koje kadrovski podržavaju sportske planove moraju razmišljati o cijelom sportašu. Na svakoj razini pri planiranju treninga, natjecanja i odmora moramo imati na umu emocionalnog, mentalnog i kognitivnog razvoja svakog sportaša nadopunjeno sa njegovim fizičkim razvitkom.

Periodizacija

Jednostavno rečeno , periodizacija je upravljanje vremenom. Kao tehnika planiranja periodizacija omogućava okvirno aranžiranje kompleksnog niza treninga u logični i znanstveno utemeljeni raspored što će dovesti do izgradnje optimalnih poboljšanja u performansama. Potrebno je utvrditi periodizacijsku organizaciju i manipulaciju aspektima i modalitetima volumena, intenziteta i frekvencije treninga posredstvom dugoročnog (više godišnjeg) i kratko ročnog (godišnji) programa treninga, natjecanja i odmora kako bi se dosegle visok performanse. Dugoročni program razvoja sportaša predviđa utvrđivanje razvojnog periodizacijskog modela za sve razine uključujući principe rasta, razvoja i sposobnosti treniranja.

Dugoročni program razvoja sportaša je tipičan 10-12 godišnji proces kojim se optimiziraju fizičke, tehničke, taktičke vještine - uključujući donošenje odluka i mentalnu pripremu koju podupiru ancilarni (pomoćni) kapaciteti.

Nadalje dugoročni program razvoja sportaša je četverogodišnje planiranje, koje odgovara četverogodišnjem olimpijskom ciklusu i godišnji plan koji je utemeljen na identifikaciji perioda atletske pripreme, natjecanja i tranzicije u slijedeći kalendarski plan.

Jednostruka, dvostruka , trostruka i višestruka periodizacija slijedi iste principe sa učestalim uvođenjem profilaktičkih prekida -kada su programirani i periodizirani elementi odmora i regeneracije.

Makro ciklus je najduži blok između faza treninga i traje oko 8 do 16 tjedana.

Mezo ciklus je kraći vremenski blok i traje oko 1 mjesec.

Najmanji trening blok je **mikro ciklus** i traje 7 dana.

| Pet faza jednostruko periodiziranog godišnjeg plana | Osam faza dvostruko periodiziranog godišnjeg plana |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">✓ Opće pripremni period (OPP)✓ Specifično pripremni period (SPP)✓ Pred natjecateljski period (PNP)✓ Natjecateljski period ,Vrhunac (NP)✓ Prijelazni period (PP) | <ul style="list-style-type: none">✓ Opće pripremni period (OPP)✓ Specifično pripremni period (SPP) 1✓ Pred natjecateljski period (PNP) 1✓ Natjecateljski period 1 , Vrhunac 1✓ Specifično pripremni period (SPP) 2✓ Pred natjecateljski period (PNP) 2✓ Natjecateljski period (NP) 2 ,Vrhunac 2✓ Prijelazni period (PP) |

Koncept dugoročnog sportskog razvitka primijenjen na sportove kasne specijalizacije identificira model koji se sastoji od pet razvojnih razina sportaša:

Razina : Zabavna

Kronološke godine: muški 6-9 i ženski 6-8

- ☑ Vježbanje i savladavanje fundamentalnih motoričkih vještine prije prelaska na uvođenje učenja sportsko specifičnih vještina.
- ☑ Naglašeni mnogostrani razvoj dječjih fizičkih kapaciteta , fundamentalnih motoričkih vještina, kao i agilnosti, ravnoteže, koordinacije i brzine.
- ☑ Učenje odgovarajuće i korektne tehnike trčanja, kotrljanja, skakanja i bacanja primjenom ABC-e od atletike.
- ☑ Naglašeni motorički razvoj koji treba omogućiti da dijete ima bolju sposobnost treniranja za dugoročni sportsko specifični razvoj.
- ☑ Uvođenje osnovnih vježbi fleksibilnosti.
- ☑ Razvoj brzine, jakosti i izdržljivosti primjenom igara.
- ☑ Poticanje sudjelovanje djeteta u više sportova.
- ☑ Razvijanje linearne, lateralne i više pravčane brzine sa trajanjem ponavljanja kraćim od 5 sekundi.
- ☑ Uključivanje vježbi treninga snage primjenom djetetove težine tijela, kao i vježbama sa medicinskim loptama i Pilates loptama.
- ☑ Upoznavanje djece sa jednostavnim pravilima etičnosti sporta.
- ☑ Tijekom cijele školske godine osigurati aktivnosti organiziranjem multi-sportskih kampova ili natjecanja tijekom ljetnog i zimskog raspusta.
- ☑ Svakodnevna tjelesna aktivnost. Jedan ili dva puta tjedno sudjelovanje u izabranom sportu i 3 ili 4 put tjedno u više drugih sportova čime će se potaći buduća izvrsnost.
- ☑ Traganje za nadarenim
- ☑ Bez periodizacije programa rada, ali koristiti dobro osmišljen i strukturirani program rada

Razina : Učenje za treniranje

Kronološke / razvojne godine: muški 9-12 i ženski 8-11

Cilj :

Učenje mnogostranih sportskih vještina.

Jedan od najvažnijih perioda za motorički razvoj djece je između 9 i 12 godine. Ovo je trenutak ubrzane adaptacije na motoričku koordinaciju.

- Daljnji razvoj svih fundamentalnih motoričkih vještina i učenje mnogostranih općih sportskih vještina. Ukoliko dijete propusti ovu razinu rada ono kasnije neće moći dosegnuti svoj potpuni sportski potencijal.
- Razvoj snage vježbama koje uključuju osobnu težinu tijela djeteta, kao i vježbama sa medicinskim loptama i Pilates loptama.
- Uvođenje vježbi poskoka i odskoka ili njihova treninga kao dodatak razvoju snage.
- Daljnji razvoj izdržljivosti kroz igre i nadigravanja.
- Daljnji razvoj fleksibilnosti.
- Daljnji razvoj brzine ,tijekom zagrijavanja, primjenom specifičnih aktivnosti koje su fokusirane na agilnost, hitrost i promjenu pravca kretanja .
- Strukturirano natjecanje koje je utemeljeno na razlikama u trening godinama i sposobnostima.
- Identifikacija sporta u kojem dijete ima šanse za uspjeh. Sužavanje izbora na 3 sporta.
- Primjena odnosa 70% treninga prema 30% natjecanja. Ovih 30% uključuje samo natjecanje i natjecateljsko specifični trening.
- Poticanje ne strukturirane igre.
- Identifikacija nadarenih
- Primjena jednostruke ili dvostruke periodizacije.
- Sportsko specifični trening 3 puta tjedno; sudjelovanje u drugom sportu 3 puta tjedno

Razina : Trening za treniranje

Kronološke / razvojne godine: muški 12-16 i ženski 11-15

Cilj:

Izgradnja aerobne baze, razvoj brzine i snage prema kraju razvojne razine i daljnji razvoj i poboljšanje sportsko specifičnih vještina.

Tijekom razine rada Treniranje za trening mladi sportaši konsolidiraju svoje osnovne sportsko specifične vještine i taktiku. Ovo je trenutak ubrzane adaptacije na izdržljivost, brzinu i trening snage.

Optimalna sposobnost treniranja izdržljivosti započinje sa nastupom maksimalnog porasta u visinu. Tijekom natjecanja sportaši igraju za pobjedu i daju sve najbolje od sebe, međutim na treningu je glavno težište rada na učenju osnova.

- ☑ Nakon nastupanja maksimalnog porasta u visinu prioritet dajemo razvoju izdržljivosti sa održavanjem ili daljnjim razvojem razine vještina, brzine, snage i fleksibilnosti.
- ☑ Naglašeni trening fleksibilnosti zbog brzog rasta kostiju, tetiva, ligamenata i mišića.
- ☑ Razmotrimo 2 trenutaka ubrzane adaptacije na trening snage kod djevojčica: prvi se događa neposredno nakon maksimalnog porasta u visinu , a drugi započinje sa nastupanjem mjesečnice. Za dječake prvi trenutak ubrzane adaptacije na trening snage nastupa 12-18 mjeseci nakon vrhunca ubrzanog porasta u visinu.

Moramo znati da sposobnost treniranja izdržljivosti i snage ovisi o razvojnoj razini (zrelosti) pojedinih sportaša. Tajming treninga mora uzimati u obzir razlike u razvojnoj razini zrelosti sportaša : rano, odgovarajuće i kasno sazrijevanje.

- ☑ Razvoj mentalne pripreme.
- ☑ Optimiziranje odnosa treninga i natjecanja na 60 % : 40% treninga prema natjecanju. Pojačanje natjecanja ne smije inhibirati vježbanje tehničkih, taktičkih vještina i vještina donošenja odluka.
- ☑ Primjenom identifikacije nadarenih pomozimo sportašima fokusiranje na 2 sporta.
- ☑ Uvodimo vježbe sa bučicama (za razvoj snage).
- ☑ Daljnji razvoj fleksibilnosti.
- ☑ **Selekcija**
- ☑ Primjena jednostruke ili dvostruke periodizacije kako bi se postigla optimalna priprema.
- ☑ Sportaši svakodnevno treniraju u natjecateljskim uvjetima tako da se trening sastoji od natjecateljskih igara i osnovnih vježbi.
- ☑ Sportsko specifični trening 6-9 puta tjedno uključujući i drugi komplementarni sport.

Učenje za treniranje i trening za treniranje su dvije najznačajnije razine sportske pripreme. Tijekom ovih razina stvaramo ili gubimo sportaše

Razina : Trening za natjecanje

Kronološke / razvojne godine: muški 16-18 i ženski 15-17

Ciljevi

Optimiziranje fitnes pripreme i sportskih vještina, individualnih i poziciono specifičnih vještina kao izvora izvedbe. Sve ciljeve razine Trening za treniranje moramo savladati prije no pređemo na realizaciju ciljeva iz razine Trening za natjecanje.

- Tijekom cijele godine trening mora biti visokog intenziteta , individualiziran i poziciono specifičan.
- Učimo sportaše, kako bi nanovo profitirali od izvođenja osnovnih i sportsko specifičnih vještina, da ove vještine tijekom treninga primjenjuju sa njihovim varijacijama kao natjecateljsku kondiciju.
- Posebnu pozornost posvećujemo optimalnoj pripremi kroz «modeliranje» visokog natjecanja u treningu.
- Individualizirani fitnes program , program oporavka, psihološke pripreme i tehnički razvoj za svakog sportaša.
- Naglašena individualna priprema koja je usmjerena za svakog sportaša odnosno na njegove dobre i loše strane.
- Selektiramo sportaša u 1 sportu
- Primjenjujemo jednostruku, dvostruku ili trostruku periodizaciju kako bi postigli optimalnu pripremu.
- Promjena odnosa treninga i natjecanja i natjecateljsko specifičnog treninga na 50% : 50%. Pri tome 50% odgovarajućeg vremena otpada na razvoj tehničkih i taktičkih vještina i izgradnju fitnesa, a drugih 50% vremena otpada na natjecanje i natjecateljsko specifičan trening.
- Sportsko poziciono specifičana tjelesna priprema.
- Sportsko poziciono specifična tehnička i taktička priprema.
- Sportsko poziciono specifično tehničke i igračke vještine kroz natjecateljsku kondiciju.
- Integracija mentalnog, kognitivnog i emocionalnog razvoja.
- Napredna mentalna priprema.
- Optimiziranje kapaciteta fleksibilnosti.
- Specijalizacija**
- Sportsko specifični tehnički, taktički i fitnes trening 9-12 puta tjedno.

Razina : Trening za pobjeđivanje

Kronološke godine: muški 18 +/- i ženski 17 +/-

Godine sportsko specifičnih rezultata utemeljeni na internacionalnim normativnim vrijednostima

Cilj :

Maksimiziranje fitnes pripreme i sportskih vještina, individualnih vještina i poziciono specifičnih vještina kao izvora izvedbe. Trening za pobjeđivanje je finalna razina sportske pripreme. Svi sportaševi kapaciteti fizički, tehnički, taktički (uključujući i vještine donošenja odluka), mentalni i njegova osobnost su potpuno uspostavljeni i fokus u treningu je maksimiziranje sposobnosti izvedbe.

- ☑ Održavanje ili razvijanje fizičkih potencijala
- ☑ Trening karakterizira visoki intenzitet i relativno visoki volumen
- ☑ Daljnji razvoj tehničkih, taktičkih i igračkih vještina
- ☑ Modeliranje svih mogućih aspekata treninga i izvedbe
- ☑ Frekventni profilaktički prekidi
- ☑ Maksimiziranje ancilarnih kapaciteta
- ☑ Vrhunska izvedba
- ☑ Jednostruka, dvostruka ili višestruka periodizacija za optimalnu distribuciju vremena za pripremu
- ☑ Promjena odnosa treninga prema natjecanju na 25%:75%, pri čemu natjecateljski procenti uključuju natjecateljsko specifične trening aktivnosti.
- ☑ Sportsko specifični tehnički, taktički i fitnes trening 9-15 put tijekom tjedna

Program dugoročnog sportskog razvitka odbojkaške igračice

- razvojne razine

ODBOJKA

Struktura tehničko-taktičkog djelovanja za čije je izvođenje potrebna dobra koordinacija:

- anticipacija putanje leta lopte,
- vremensko usklađivanje kretanja do lopte,
- opažanje kretanja suigrača i protivnika,
- veliki vremenski pritisak uslijed stapanja obrane i pripreme napada,
- osjećaj za loptu kod prijema servisa
- blokiranje lopte
- precizno dodavanje lopte

Ultimativni i stalni uspjeh tijekom dugoročnog razvoja dolazi više od treniranja i dobrog igranja nego od kratkotrajnog pobjeđivanja. U sportskom pripremanju nema brzog načina dolaska do uspjeha. Prenaglašavanje natjecanja u ranoj fazi treniranja uvijek će uzrokovati manjkavosti sposobnosti u kasnijoj karijeri sportaša. Specifično i dobro planiran režim praktičnog treninga, natjecanja i oporavka kroz karijeru sportašu će osigurati optimalan razvoj.

| Razina | FUNDAMENTALNA RAZINA | | Trening za treniranje |
|-----------------------------|---|---|--|
| | ZABAVNA | Učenje za treniranje | |
| Globalni cilj | Zabava i sudjelovanje | Globalne sportske vještine i prepoznavanje određenih odbojkaških vještina | Razvoj fizičkih kapaciteta i odbojkaških vještina |
| Kronološke godine | Ženski: 6.,7.,8. Muški: 6-9 | Ženski: 9.,10.,11. Muški: 9-12 | Ženski: 11-15 Muški: 12-16 Godine su ovisne o brzini rasta. |
| Fokus | IGRA | INICIJACIJA | IDENTIFIKACIJA |
| Razvoj vještina | Prvi kontakt sportaša sa vještinama Sportaš najčešće možda ne zna kako nešto treba učiniti da dosljedno izvede vještinu. | Na ovoj razini koordinacija je ključna komponenta vještina i njihovog dosljednog izvođenja . Pokreti još 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. | Sve jače se razvija osobni sportski stil , ali izvedba ostaje nestalna. 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 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Višestrani, sveukupni sportski razvoj ✓ Trčanje, skakanje, bacanje, hvatanje, kotrljanje , ravnoteža ✓ Agilnost, ravnoteža, koordinacija, brzina ✓ Vježbe snage sa težinom tijela, medicinskim loptama, Pilates loptama ✓ Prepoznavanje opće sportske taktike | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Glavna faza učenja vještina: osnovne sportske vještine trebaju biti naučene prije prijelaza u slijedeću fazu ✓ Mentalni, kognitivni i emocionalni razvoj ✓ Uvođenje mentalne pripreme ✓ Vježbe snage sa težinom tijela, medicinskim loptama, Pilates loptama ✓ Uvođenje osnovnih vježbi fleksibilnosti (ancilarnih kapaciteta) ✓ Sudjelovanje u komplementarnom sportu | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Glavna fitness razvojna faza(aerobni sustav i snaga) ✓ Mentalni, kognitivni i emocionalni razvoj ✓ Daljnji razvoj mentalne pripreme ✓ Uvođenje slobodnih utega ✓ Daljnji razvoj ancilarnih kapaciteta ✓ Ubrzani razvoj mišićno skeletno sistema tijekom PHV |
| Integracija disciplina | Ne postoji odvojeni program za dvoransku i odbojku na pijesku | Ne postoji odvojeni program za dvoransku i odbojku na pijesku | Dvoranska odbojka i odbojka na pijesku nisu u konfliktu. |
| Periodizacija | Bez periodizacije, ali dobro strukturiran program rada | Jednostruka periodizacija. | Jednostruka ili dvostuka periodizacija. |
| Odnos treninga i natjecanja | Nema zadanih odnosa (široki asortiman aktivnosti) | 70 : 30 | 60 :40 |

| Trening za natjecanje | Trening za pobjeđivanje | Razina Mogućnost |
|--|---|-----------------------------|
| Poboljšanje odbojkaških vještina i daljnji razvoj fitnesa | Održavanje odbojkaških vještina i razvoj sposobnosti za sustavan visoki volumen i visoki intenzitet treninga Optimiranje sposobnosti za vrhunska i selektivna natjecanja | Globalni cilj |
| Ženski: 15-17 Muški: 16-18 | Ženski: 17 +/- Muški: 18 +/- | Kronološke godine |
| SPECIJALIZACIJA USAVRŠAVANJE | OPTIMIZACIJA PROFESIONALIZACIJA | Fokus |
| Osobni stil sportaša je dobro izgrađen. Pokreti se u pogledu forme i brzine izvođenja izvode slično i blizu idealnog modela. Izvedba je dosljedna i precizna i pod zahtjevnijim uvjetima. Pokreti su automatizirani dozvoljavajući povećanje vanjskog fokusiranja za činjenje brzih prilagodbi kada je to neophodno | Osobni stil sportaša je definitivno uspostavljen. Pokreti se izvode prema idealnom modelu. Izvedba je dosljedna , precizna i svi pokreti su automatizirani. Tijekom same izvedbe pokreta veća je sposobnost fokusiranja na okruženje što dovodi do jedinstvenih odgovora u specifičnim natjecateljskim situacijama. | Razvoj vještina |
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Poziciono specifična tehnička i taktička priprema ✓ Sportsko specifičan i poziciono specifičan tehnički i taktički razvoj ✓ Razvoj vještina igre pod natjecateljskim uvjetima ✓ Napredna mentalna priprema ✓ Optimiranje ancilarnih kapaciteta | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Daljnji razvoj tehničke i taktičke sposobnosti i odbojkaških vještina ✓ Modeliranje svih mogućih aspekata za trening i sposobnosti ✓ Planirani prekid ✓ Maksimiziranje ancilarnih kapaciteta | Cilj |
| Natjecanja u dvoranskoj i odbojci na pijesku dolaze u konflikt. | Natjecanja u dvoranskoj i odbojci na pijesku idu odvojenim putovima. | Integracija disciplina |
| Jednostruka ili dvostruka periodizacija. | Dvostruka ili trostruka periodizacija. | Periodizacija |
| 50 : 50 | 25 : 75 | Odnos treninga i natjecanja |

Često zanemarivana, FUN-ZABAVNA razina karakterizirana je povećanjem


sveukupnog općeg sportskog razvoja. Unapređivanje osnovnih motoričkih sposobnosti kao što su agilnost, ravnoteža, brzina i koordinacija i unapređenje temeljnih sportskih vještina kao što su trčanje, skakanje, bacanje, hvatanje, dodavanje, odbijanje predstavljaju primarni cilj. **Zabava je ključna u svim aspektima treninga kao jedan od primarnih ciljeva ove razine koja treba poduprijeti sudjelovanje u sportu i fizičkoj aktivnosti sa nadom za cijelo životnim interesom.**

Primjenom modificiranih igara, odbojkaški temelji kao što su odbojkaški stavovi, kretanje na igralištu (vučenjem stopala) vršno odbijanje, podlaktični pas, 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 i kao dio programa koji pomaže otkrivanju mnoštva različitih sportova.

Kada biramo dodatni sport u kojem će djeca sudjelovati onda nam na listi prioriteta na visokom mjestu moraju biti gimnastika i atletika zbog agilnosti, ravnoteže i koordinacije, kao i vještine trčanja, skakanja i bacanja koji su zastupljeni u ovim sportovima. Mnoge od ovih vještina su veoma neophodne odbojkaškom igraču i one će poboljšati budući odbojkaški razvoj i neizostavno pomoći razvoju interesa za cijelo životno uživanje u sportu.

Osnovni cilj

Razvoj fizičke pismenosti—učenje svih temeljnih motoričkih vještina i izgradnja općih sportskih vještina.

| Osnovne aktivnosti | Odnos treninga i natjecanja | Dosezanje senzibilnih perioda (^{SP} -) |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Razvoj fundamentalnih motoričkih vještina treba izvršiti i usavršiti prije no počnemo sa uvođenjem učenje sportsko specifičnih vještina. • Naglašeno mnogostrano razvijanje sportskih fizičkih kapaciteta i temeljnih motoričkih vještina kao i ABC-e za sport : agilnosti, ravnoteže, koordinacije i brzine. • Razvijanje općih fizičkih kapaciteta za brzinu, jakost, izdržljivost i fleksibilnost primjenom širokog varijeteta zabavnih igara. • Razvijanje odgovarajuće i korektne tehnike trčanja, skakanja i bacanja primjenom ABC-e za sport. • Moramo razvijati linearnu, lateralnu i više pravčanu brzinu sa ponavljanjima koja traju ne duže od 5 sekundi (agilnost, hitrost, promjena pravca kretanja). • Razvoj snage primjenom vježbi sa tjelesnom težinom djeteta, medicinskim loptama i Pilates loptama. • Sportsko sudjelovanje 4-6 puta po tjednu. Ukoliko djeca imaju svoj „glavni“ sport u njemu sudjeluju do 2 puta tjedno, a ostali broj treninga trebaju sudjelovati u više drugih sportova kako bi se osigurala buduća izvrsnost. • Razvijanje interesa za što je moguće više različitih sportova kako bi omogućili bolju sposobnost treniranja za dugoročni sportsko specifični razvoj kao i promoviranje cijelo životne ljubavi za sportom i tjelesnom aktivnošću. • Upoznavanje djece sa osnovnim jednostavnim pravilima kao i sportskom etikom. • Pred odabir nadarenih | <ul style="list-style-type: none"> • Nema zadanog odnosa • Sve aktivnosti su zasnovane na zabavi • Sugerirana godišnja aktivnost (sport uključujući i odbojku): 168-480 sati • Sugerirana godišnja ODBOJKAŠKA aktivnost : 84-240 sati |  <ul style="list-style-type: none"> • 1^{SP} -Ubrzana adaptacija na BRZINU (djevojčice 6.-8. godina, dječaci 7.-9. godina). • 1^{SP} -AGILNOST, HITROST, PROMJENA PRAVCA KRETANJA • Gipkost i fleksibilnost (djevojčice i dječaci 6.-10. godina) |


Sugerirano godišnje ODBOJKAŠKO raščlanjenje aktivnosti

| | Odbojkaški trening | Opća priprema | Natjecateljska sezona |
|-------------------|---|---|---|
| Dužina sezone | 12 - 24 tjedna | | |
| 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 (primjenjena u timskom radu, brzina, preciznost, varke, itd.) | Agilnost, ravnoteža, koordinacija, brzina i fleksibilnost | Transferiranje individualne tehnike i taktike ka natjecateljskim situacijama. |
| | Drugi sport 4+ | Razina natjecanja Lokalna | |

Na ovoj razini djeca su razvojno spremna za stjecanje općih sportskih vještina koje su srž svakog sportskog razvoja. Jedno od najznačajnijih razdoblja motoričkog razvoja djece je između 9 do 11 godine života. **Odbojkaške temeljne tehnike kao: odbojkaški stavovi, kretanje na igralištu (vučenjem stopala) vršno odbijanje, podlaktični pas, smeč, blok i servis se trebaju razviti sa više naglašavanja na izvedbi pravilnom tehnikom.** Međutim, moramo se oduprijeti specijalizaciji u jednom sportu osobito što o tome možemo odlučiti na kasnijim razvojnim razinama vještina i poboljšanja temeljnih motoričkih vještina.

Osnovni cilj

Učenje svih temeljnih sportskih vještina i uvođenje učenja osnovnih odbojkaških vještina.

| Osnovne aktivnosti | Odnos treninga i natjecanja | Dosezanje senzibilnih perioda |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Daljnji razvoj svih fundamentalnih motoričkih vještina. • Učenje općih sportskih vještina. • Osnovne vježbe fleksibilnosti se moraju uvesti tijekom ove faze, dok se brzina nadalje može razvijati specifičnim aktivnostima za vrijeme zagrijavanja kao agilnost, hitrost i promjena pravca kretanja. • Daljnji razvoj snage primjenom vježbi sa težinom tijela djece, medicinskim loptama i Pilates loptama kao i uvođenje vježbi poskoka ili odskoka kao sredstva u razvoju snage. • Daljnji razvoj izdržljivosti kroz primjenu igara i nadigravanja. • Poticati nestrukturiranu igru. • Natjecanja moraju biti dobro strukturirana. • Identifikacija nadarenih | <ul style="list-style-type: none"> • 70% trening • 30% natjecanje • Sugerirana godišnja aktivnost (sport uključujući i odbojku): 320-530 sati • Sugerirana godišnja ODBOJKAŠKA aktivnost: 170-295 sati. |  <ul style="list-style-type: none"> • Ubrzana adaptacija za razvoj motoričke koordinacije i stjecanje vještina (djevojčice 8.-11. godina, dječaci 9.-12. godina) • Gipkost i fleksibilnost (muški i ženski 6.-10. godina) • Izdržljivost (kod nastupa PHV¹) |

Sugerirano godišnje ODBOJKAŠKO raščlanjene aktivnosti

| | 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 vještine i osnovna momčadska taktika | Agilnost, ravnoteža, koordinacija | Vještine relaksacije, samo poštovanja i timskog duha | Sposobnost transfera individualne tehnike i taktike na natjecateljske situacije |
| Relativna zastupljenost | 85% | 10% | 5% | N/A |
| | Drugi sport 3 | | Razina natjecanja Lokalna | |

¹ Peak Height Velocity

PRAKTIČNA PRIMJENA :

-Što sve treba obaviti tijekom ZABAVNE razine i razine Učenje za treniranje pri razvoju odbojkaške igračice?

Važnost rasta i razvoja tijekom ove faze se ne može dovoljno naglasiti. Ovo je vrlo važan princip i poruka za sve trenere koji rade sa djecom tijekom Zabavne razine i razine Učenje za treniranje: **Nije dovoljno samo poznavati igru! Treneri moraju poznati i specifične potrebe mladih igračica!**

- ☑ Paralelno sa odbojkaško specifičnim vještinama upoznajemo ih i sa temeljnim vještinama iz što više različitih sportova. „Osnovni“ sportovi kao: gimnastika i atletika moraju biti visoko postavljeni na listi drugih sportova jer su u njima zastupljene vještine: agilnost, ravnoteža, koordinacija, trčanje, skakanje , bacanje i hvatanje lopte.
- ☑ Pozivanjem trenera gimnastike i atletike na treninge ili sami možemo poučiti djecu ABC-e kretanja i trčanja čiji se osnove veoma lako mogu poboljšati i razvijati kod mladih igračica.
- ☑ Zbog kratke mogućnosti pažnje kod djece potrebno je u kratkim razmacima pripremiti dugačak repertoar aktivnosti i vježbi.
- ☑ Suprotno gore navedenom, trening brzine i snage je esencijalan tijekom ove faze. Iako mlade igračice nemaju mišićnu masu koja se obično veže za snagu i brzinu zato imaju potpuno razvijen nervni sistem čime nervnom aktivnošću i brzinskom reakcijom mogu značajno doprinijeti razvoju brzinskih kapaciteta. (praktično, nervi se uče kako da brže pokreću mišiće, ili trening CNSa)
- ☑ Brzina mora biti sastavni dio zagrijavanja, kada su mlade igračice odmorne i kada njihov nervni sistem nije umoran, međutim volumen rada na brzini mora biti vrlo nizak. **Sve dobne skupine bi trebale 10 do 15 minuta raditi na koordinaciji, agilnosti i ravnoteži na svakom treningu. To treba raditi u početnom dijelu treninga, neposredno nakon zagrijavanja jer djeca najbolje uče kada su odmorna.**
- ☑ Sva držanja tijela trebaju biti promatrana (zglobovi, koljeno, kukovi, i držanje kralježnice). Ovaj postupak promatranja je veoma važan za buduću karijeru mlade igračice.
- ☑ Mišićni neravnoteža između pojedinih skupina mora biti korigiran , a cjelokupnu fleksibilnost zadržana.
- ☑ Koristite medicinske lopte i težinu vlastitog tijela igračica za razvoj snage, brzine, izdržljivosti i agilnosti. Ako je zabavno neće doći do pretreniranosti, a pravilnim izvođenjem izostat će ozlijede.
- ☑ Svi fizički kapaciteti se mogu razviti kroz igre i igranje što će povećati motivaciju i sudjelovanje.
- ☑ Tehnički i taktički razvoj mora napredovati od jednostavnog ka složenom.

- ☑ Taktički zahtjevi moraju biti utemeljeni na tehničkim kapacitetima igračica.
- ☑ Ohrabrujte djecu da sudjeluju u vježbama koje razvijaju pozornost da bi ih pripremili na veće zahtjeve treninga i natjecanja do kojih će doći u fazi razvoja oblikovanja sportaša.
- ☑ Naglašavajte važnost etike i fair-playa.
- ☑ Izaberite odgovarajući broj ponavljanja za svaku vještinu i ohrabrujte djecu da izvedu svaku tehniku ispravno.
- ☑ Modificirajte opremu i okruženje za igru na odgovarajućoj razini. Na primjer, djeca nemaju snage dodavati lopte preko mreže normalne visine koristeći pravilnu tehniku.
- ☑ Lopta bi morala biti manja i laganija, a mreža postavljena niže.
- ☑ Osmišljavajte vježbe, igre i aktivnosti tako da djeca imaju priliku za
- ☑ maksimalno aktivno sudjelovanje.
- ☑ Promovirajte učenje kroz iskustvo, osiguravajući djeci mogućnost da osmišljavaju svoje vježbe, igre i aktivnosti. Ohrabrujte ih da budu kreativni i koriste svoju maštu.
- ☑ Pojednostavite ili modificirajte pravila tako da djeca razumiju igru.
- ☑ Predstavite im modificirane igre koje naglašavaju temeljne taktike i strategije.

➡ Praktičan plan za 6 do 8 godina stare igračice: 60 minuta

- ✓ Zagrijavanje 5-10 minuta, uključujući CNS ili rad na brzini i agilnosti
- ✓ Tehničke vještine 10-15 minuta
- ✓ Modificirane igre i jednostavna taktika 30-35 minuta
- ✓ Cool-down 5 minuta

➡ Praktični plan za 9 do 10 godina stare igračice: 60 do 90 minuta

- ✓ Zagrijavanje 10-15 minuta, uključujući CNS ili rad na brzini i agilnosti
- ✓ Kombinacija tehničkih vještina i izvođenje fitnesa, 20-30 minuta
- ✓ Modificirane igre i taktika, 30-40 minuta
- ✓ Cool-down sa istezanjem 5-10 minuta

Tijekom ove razine, osnovne odbojkaške vještine i taktika trebaju biti

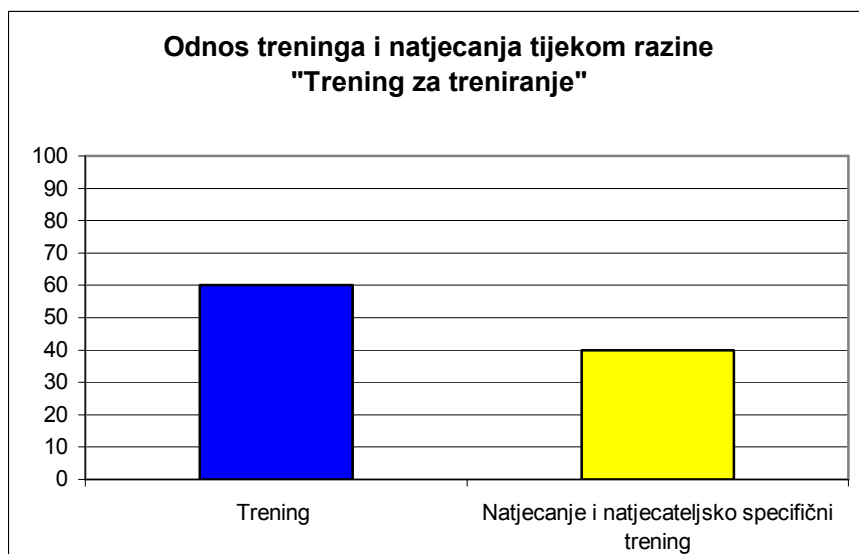
pročišćeni i usavršeni (naglasak na pravilnoj tehnici izvođenja) i moramo povesti računa o nastupanju tri senzibilna perioda fizičkog razvitka: aerobni kapaciteti (kod djevojčica i dječaka), brzina (kod ženskih i muških) i snage (samo kod ženskih). Da bi postigli željeni cilj u fizičkom razvitku tijekom planiranja treninga razvoju ovih sposobnosti trebamo posvetiti više pažnje i za to odvojiti više vremena.


Tijekom ove faze razina sazrijevanja djece igra ključnu ulogu u sposobnosti treniranja obiju sposobnosti: aerobnih kapaciteta i snage. Veliki broj djece tijekom ovoga perioda dostiže svoju maksimalnu razinu porasta u visinu tako da je to najbolji determinator kada treba povećati trening fokus na razvoj aerobne izdržljivosti i snage. Kronološke godine ne mogu biti jedini kriterij kada se treba razvijati fitness program tijekom ove faze.

Tijekom natjecanja djeca igraju za pobjedu i daju od sebe sve najbolje, ali u treningu je glavno težište rada na učenju osnovnih odbojkaških vještina i taktike u natjecateljskim situacijama bez obzira na njihovu trenutnu uspješnost u samom natjecanju. Razina Trening za treniranje obuhvaća dva senzibilna perioda fizičkog razvoja. Igračica koja propusti ovu fazu treninga neće biti u stanju doseći svoj potpuni potencijal. Učenje za treniranje i trening za treniranje su najznačajnije faze sportske pripreme.

Osnovni cilj

Izgradnja aerobne baze, razvoj brzine (i snage prema kraju faze za djevojčice) kao i daljnji razvoj i poboljšanje specifičnih odbojkaških vještina



| Osnovne aktivnosti | Odnos treninga i natjecanja | Dosezanje senzibilnih perioda |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Aerobni trening dobiva prioritet iza nastupa PHV, u isto vrijeme održavanje i daljnji razvoj razine brzine, snage i osobito fleksibilnosti. • Osnovne individualne odbojkaške vještine i taktika trebaju se pročititi. Igra 6 protiv 6 se uvodi kao nužnost za učenje kreiranog timskog sistema igre i pozicijsku specijalizaciju. • Selekcija | <ul style="list-style-type: none"> • 60% Treninga: • 40% natjecanja: natjecanja i natjecateljsko specifični trening • Sugerirana godišnja aktivnost (sport uključujući i odbojku): 520-1050 sati. • Sugerirana godišnja ODBOJKAŠKA aktivnost: 340-715 sati. |  <ul style="list-style-type: none"> • Razvoj aerobne sposobnosti (kod nastupa PHV) • Razvoj snage za djevojčice a) nakon nastupa ubrzanog rasta b) kod nastupa mjesečnice) |

Sugerirano godišnje ODBOJKAŠKO raščlanjenje aktivnosti


| | Odbojkaški trening | Fizička priprema | Mentalna priprema | Natjecateljska sezona |
|-------------------|--|--|---|---|
| Dužina sezone | 26 - 34 tjedna | | | |
| Sati po tjednu | 6 - 10 | 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 | <ul style="list-style-type: none"> • Razvoj osnovnih odbojkaško specifičnih vještina • Razvoj timske taktike | <ul style="list-style-type: none"> • Agilnost, ravnoteža i koordinacija • Razvoj aerobne sposobnosti • Fleksibilnosti • Snage (ženske) | <ul style="list-style-type: none"> • Koncentracija • Stres menadžment • Strategije suočavanja sa stresom | Sposobnost transferiranja individualne tehnike i taktike na natjecateljske situacije. |
| Relativni odnos | 80% | 15% | 5% | N/A |
| | Drugi sport 2 | | Razina natjecanja Godina 1. i 2. : županijska / Godina 3. i 4.: među županijska | |

Najvažniji ciljevi na ovoj razini razvoja odbojkaške igračice su: postizanje

optimalne tjelesne pripreme, odbojkaško specifične vještine i poziciono specifične vještine. Individualni i poziciono specifični trening omogućuje da igračica sa trening volumenom i intenzitetom postupno napreduje do visoke razine. Odbojkaške vještine se tijekom treninga trebaju vježbati kroz različite varijacije natjecateljskih uvjeta. Kod najvećeg broja sportaša ovo je vrijeme mogućnosti velikog razvoja snage. Zato je na ovoj razini također potrebno istaći važnost razvoja snage i aerobne jakosti-dva sportska kvaliteta koja su veoma važna za uspjeh u odbojci.

Osnovni cilj

Jačanje odnosa-sjedinjenje tjelesne pripreme i odbojkaških vještina.

| Osnovne aktivnosti | Odnos treninga i natjecanja | Dosezanje senzibilnih perioda |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Povećanje trening intenziteta do optimalne razine. • Varijante odbojkaških vještina i uvođenje napredne taktike, a tijekom treninga odbojkaške vještine izvode kroz raznolike natjecateljske uvjete. Uče se više kompleksni timski sistemi igre. Trening mora biti poziciono specifičan. • Fitnes programi, programi oporavak, psihološki programi i programi tehničkog razvoja u velikoj mjeri moraju tolerirati individualne razlike. • Dvostruka periodizacija | <ul style="list-style-type: none"> • 50% trening: razvoj tehničkih i taktičkih vještina i razvoj tjelesne pripreme • 50% natjecanje: natjecanje i natjecateljsko specifični trening • Sugerirana godišnja aktivnost (sport uključujući i odbojku): 520-1150 sati. • Sugerirana godišnja ODBOJKAŠKA aktivnost: 390-920 sati. |  <ul style="list-style-type: none"> • Ubrzana adaptacija za razvoj snage (dečki i kasno razvojne djevojke) • Aerobna jakost se uvodi progresivno nakon smanjenja stupnja porasta u razvoju. |

Sugerirano godišnje ODBOJKAŠKO raščlanjenje aktivnosti

| | Odbojkaški trening | Tjelesna priprema | Mentalna priprema | Natjecateljska sezona |
|-------------------|--|--|---|---|
| Dužina sezone | 30 - 40 tjedana | | | |
| Sati po tjednu | 8 - 12 | 3 - 6 | 1 | 1 - 4 |
| Treninga tjedno | 4 - 5 | 3 - 4 | 2 | 1 - 2 utakmice |
| Trajanje treninga | 120 - 150 min. | 60 - 90 min. | 30 min | 3 - 5 setova |
| Sadržaj treninga | <ul style="list-style-type: none"> • Održavanje osnovnih vještina • Uvođenje i razvoj napredne tehnike i taktike | <ul style="list-style-type: none"> • Snaga* • Aerobna jakost | <ul style="list-style-type: none"> • Menadžment vremena • Vizualizacija | Sposobnost transferiranja individualne tehnike i taktike na natjecateljske situacije. |
| Relativni odnos | 80% | 15% | 5% | N/A |
| | Drugi sličan sport 1 | | Natjecateljska razina Državna | |

*"Progresivni trening snage primjenom slobodnih utega."


Ovo je razina zrelosti sportaša za natjecanja na najvišoj

nacionalnoj/internacionalnoj razini. Sportaš treba biti izložen internacionalnim natjecanjima i osobito sagledavanje treba usmjeriti na razvoj mentalnih sposobnosti neophodnih za rad sa jedinstvenim zahtjevima vezanih za natjecanja na internacionalnoj razini (putovanje, hrana, kultura,...).

Naglašeni su specijalizacija i poboljšanje izvedbe. Fokus je na pripremi za davanje najbolje izvedbe. Tijekom ove razine trening se treba kontinuirano nastaviti na razvoju snage trupa, odbojkaško specifične snage i jakosti kao i na održavanju gipkosti.

Osnovni cilj

Priprema sportaša fizički, tehnički, taktički i kognitivno za sudjelovanje u profesionalnim ligama/natjecanjima i priprema sportaša za osvajanje odličja za Hrvatsku.

| Osnovne aktivnosti | Odnos treninga i natjecanja | Dosezanje senzibilnih perioda |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Visoki intenzitet i relativno visoki volumen treninga. • Napredne odbojkaške vještine i taktika se primjenjuju na treningu pod raznolikim natjecateljskim uvjetima slično sa iskustvima u međunarodnim natjecanjima. Međunarodni timski sistemi se uče i usavršavaju. Trening je visoko poziciono specifičan. • Fitnes programi, programi oporavka i programi razvoja tehnike su visoko specijalizirani za pojedine igrače. • Pristupačna su natjecanja na najvišoj razini. | <ul style="list-style-type: none"> • 25% trening • 75% natjecanje: natjecanje i natjecateljsko specifične trening aktivnosti • Sugerirana godišnja aktivnost (sport uključujući i odbojku): 780-2160 sati. • Sugerirana godišnja ODBOJKAŠKA aktivnost: 780-2160 sati. |  |

Sugerirano godišnje ODBOJKAŠKO raščlanjenje aktivnosti

| | Trening na igralištu | Fizička priprema | Mentalna priprema | Natjecateljska sezona |
|--------------------------|---|---|--|--------------------------|
| Dužina sezone | 40 - 48 tjedana | | | |
| Sati po tjednu | 12 - 30 | 4 - 7½ | 1½ | 2 - 5 |
| Treninga tjedno | 6 - 10 | 4 - 5 | 2 | 1 - 2 utakmice |
| Trajanje treninga | 120 - 180 min. | 60 - 90 min. | 45 min | 3 - 5 setova |
| Sadržaj treninga | <ul style="list-style-type: none"> • Individualna tehnika i taktika: 35% • natjecateljsko specifični trening: 65% | <ul style="list-style-type: none"> • Snaga/stabilnost trupa • Aerobna jakost • Individualni nedostatci | <ul style="list-style-type: none"> • Utvrditi optimum izvedbe • Relaksacija • Vizualizacija | Najbolje moguća izvedba. |
| Relativni odnos | 75% | 20% | 5% | N/A |
| | Drugi sport 0 | | Razina natjecanja Državna/ Internacionalna | |

DUGOROČNI PROGRAM RAZVITKA ODBOJKAŠKIH VJEŠTINA
(Uvođenje, Razvijanje, Stabilizacija, Poboljšanje)

| Etapa /vještina | FUN- damentalna | Trening za treniranje | Trening za natjecanje | Trening za pobjeđivanje |
|--------------------------------------|--------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| Kronološke godine/ skelet godine | 6-11 | 11-15 | 15-17 | >17 |
| SERVIS | | | | |
| Pripremna pozicija | U | R | S | P |
| Zalet | | U | R/S | P |
| Podbacivanje | | U/R | S | P |
| Izvođenje udarne ruke | | U/R | S | P |
| Prijenos težine | U | R | S | P |
| Mjesto dodira | U | R | S | P |
| Točnost | | U/R | S | P |
| Dosljednost | | U/R | S | P |
| Raznolikost | | U | R/S | P |
| PODLAKTIČNO ODBIJANJE | | | | |
| Paralelni stav | U | R | S | P |
| Savijena koljena | U | R | S | P |
| Ruke opuštene | U | R | S | P |
| Ramena povišena i naprijed | U | R | S | P |
| Formiranje površine odbijanja | U | R | S | P |
| Ruke paralelne sa butinama | U | R | S | P |
| Kontakt pozicija podlakticama | U | R | S | P |
| Točnost | | U/R | S | P |
| Dosljednost | U/R | S | P | |
| Mjesto odigravanja | | U/R | S | P |
| VRŠNO ODBIJANJE | | | | |
| Formiranje šaka | U | R | S | P |
| Pred kontakt pozicija šaka | U | R | S | P |
| Povlačenje i ubrzanje šaka | U | R | S | P |
| Ravnoteža | U | R | S | P |
| Stabilnost | U | R | S | P |
| Opuštanje | U | R | S | P |
| Kontakt pozicija | U | R | S | P |
| Visina dodavanja | | U/R | S | P |
| Mjesto dodavanja | | U/R | S | P |
| NAPAD | | | | |
| Zalet | U | R | S | P |
| Zadnji korak (stopiranje) | U | R | S | P |
| Odras (potisak nogama, zamah rukama) | U | R | S | P |
| Udarac (šaka, lakat, ruka rame) | U | R | S | P |
| Tijelom pratiti loptu | U | R | S | P |
| Doskok | U | R | S | P |
| Podešavanje | | U | R/S | P |
| | | | | |

| Etapa /vještina | Fundamentalna | Trening za treniranje | Trening za natjecanje | Trening za pobjednike |
|--|---------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Kronološke godine/skelet godine | 6-11 | 11-15 | 15-17 | >17 |
| BLOK | | | | |
| Kretanja | | U | R/S | P |
| Tajming/skok | | U/R | S | P |
| Pozicija ruku | | U/R | S | P |
| Ruke gore i preko mreže | | U/R | S | P |
| Čitanje napadača | | U | R/S | P |
| Početna pozicija | | U/R | S | P |
| Oči (otvorene i fokusiranje) | | U/R | S | P |
| Rad stopalima | | U/R | S | P |
| Doskok | U | R | S | P |
| Mekani blok | U | R | S | P |
| Blok na vanjskoj poziciji | | U/R | S | P |
| Blok na srednjoj poziciji | | U/R | S | P |
| Dvojni blok | | U/R | S | P |
| Trojni blok | | U | R/S | P |
| OBRANA | | | | |
| Centar ravnoteže | U | R | S | P |
| Čitanje igre | | U/R | S | P |
| Rad stopalima | U | R | S | P |
| Površina odbijanja i usklađivanje tijela | U | R | S | P |
| Dugi korak u stranu | U | R | S | P |
| Povaljka | | U/R | S | P |
| Rolanje | | U/R | S | P |
| TAKTIKA-Napad | | | | |
| Sistem (4-2,5-1,6-2) | | U/R | S | P |
| Servis lokacija | | U/R | S | P |
| Servis raznolikost | | U/R | S | P |
| Formacije prijema servisa | | | | |
| Provođenje napada | | U/R | S | P |
| Izbjegavanje bloka | | U/R | S | P |
| Primjena napada iz 2.reda | | U/R | S | P |
| Kombinacije | | U | R/S | P |
| Čuvanje napadača | | U/R | S | P |
| Donošenje odluka | | U | R/S | P |
| TAKTIKA-Obrana | | | | |
| Sistem | | | | |
| Blok shema | | U/R | S | R |
| Čitanje blokera | | U/R | S | R |
| Čitanje napadača | | U/R | S | R |
| Obrambena kretanja | | U/R | S | R |
| Donošenje odluka | U | R | R/S | R |
| | | | | |
| | | | | |

PREGLED MOGUĆIH CILJEVA I SADRŽAJA UČENJA TIJEKOM VIŠEGODIŠNJE IZOBRAZBE ODBOJKAŠKE IGRAČICE

1. «ZABAVNA RAZINA» IZOBRAZBE ODBOJKAŠKE IGRAČICE : 7,8,9, godina (1., 2., 3. razred)

CILJ UČENJA

- Opće pripremne igre bez lopte
- Opće pripremne igre sa loptom
- Specijalno pripremne igre (sa loptom)
- Kretanje na igralištu i odbojkaški stavovi
- Igranje lopta preko konopca 1 sa 1 do 3 sa 3

2. RAZINA IZOBRAZBE ODBOJKAŠKE IGRAČICE «UČENJE ZA TRENIRANJE» 9,10,11 godina (3., 4., 5. razred)

CILJ UČENJA : Kretanje na igralištu i odbojkaški stavovi

CILJ UČENJA 1.: Vršno odbijanje lopte:

- Prva jedinica učenja:** Vršnim odbijanjem odbiti samo podbačenu loptu
- Druga jedinica učenja:** Vršnim odbijanjem odbiti loptu podbačenu od suigrača
- Treća jedinica učenja:** Vršnim odbijanjem se međusobno dodavati
- Četvrta jedinica učenja:** Vršnim odbijanjem igrati jedan protiv drugog

CILJ UČENJA 2.: Podlaktično odbijanje lopte

- Prva jedinica učenja:** Podlaktično odbijanje podbačene lopte
- Druga jedinica učenja:** Podlaktično odbijanje vršno dodane lopte
- Treća jedinica učenja:** Međusobno se dodavati vršnim i podlaktičnim odbijanjem lopte
- Četvrta jedinica učenja:** Vršnim i podlaktičnim odbijanjem igrati jedan protiv drugog

CILJ UČENJA 3.: «Drive»² pucanje (i napadačke finte)

- Prva jedinica učenja:** Napad iz samo podbačene lopte
- Druga jedinica učenja:** Napad iz podbačene lopte
- Treća jedinica učenja:** Napad dodanom loptom
- Četvrta jedinica učenja:** Igranje odbojke jedni sa drugima
- Peta jedinica učenja:** Igranje odbojke jedni protiv drugih

CILJ UČENJA 4.: Donji servis

- Prva jedinica učenja:** Servis na cilj/na suigrača
- Druga jedinica učenja:** Servis na suigrača
- Treća jedinica učenja:** Igrati odbojku jedni sa drugima
- Četvrta jedinica učenja:** Igrati odbojku jedni protiv drugih

Igra :

- Mini odbojka 3:3
- Midi odbojka 4:4

² Pucanje lopte u povišenom luku

3. RAZINA IZOBRAZBE ODBOJKAŠKE IGRAČICE «TRENING ZA TRENIRANJE» **12,13,14,15 godina (5.,6.,7., 8. razred)**

Kretanje na igralištu i odbojkaški stavovi³

CILJ UČENJA 1.:

- Prva jedinica učenja:** Daljnje izvođenje vršnog i podlaktičnog odbijanja lopte

CILJ UČENJA 2.:

- Prva jedinica učenja:** Daljnje izvođenje donjeg servisa
- Druga jedinica učenja:** 6-ero člani prijem raspored sa izgradnjom napada preko prednjeg igrača

CILJ UČENJA 3.:

- Prva jedinica učenja :** Daljnje izvođenje «Drive» pucanja
- Druga jedinica učenja:** Obrana bez bloka/Izgradnja napada preko 2.pasa iz zadnjeg polja

CILJ UČENJA 4.:

- Prva jedinica učenja:** Vršno dodavanje unazad preko glave
- Druga jedinica učenja:** Donje podlaktično odbijanje bočno letećih lopti
- Treća jedinica učenja:** 6-ero člani prijem raspored sa izgradnjom napada preko zadnjeg igrača

CILJ UČENJA 5.:

- Prva jedinica učenja:** Vršno dodavanje u skoku
- Druga jedinica učenja:** Smeč

CILJ UČENJA 6.:

- Prva jedinica učenja:** Pojedinačni blok
- Druga jedinica učenja:** Osiguranje iz bliza preko prednjeg igrača

CILJ UČENJA 7.:

- Prva jedinica učenja:** Daljnje izvođenje napadačkih finti
- Druga jedinica učenja:** 5-ero člani prijem raspored sa izgradnjom napada preko prednjeg igrača na poziciji III.

CILJ UČENJA 8.:

- Prva jedinica učenja:** Obrambeno podlaktično odbijanje
- Druga jedinica učenja:** Pojedinačni blok i obrana polja sa unazad postavljenom pozicijom VI.

CILJ UČENJA 9.:

- Prva jedinica učenja:** Dizanje lopte na maloj i velikoj distanci
- Druga jedinica učenja:** 5-ero člani prijem raspored sa izgradnjom napada preko prednjeg igrača na poziciji II.

CILJ UČENJA 10.:

- Prva jedinica učenja:** Dvojni blok
- Druga jedinica učenja:** Blok i obrana polja sa naprijed postavljenom pozicijom VI.

³ Tijekom cijele odbojkaške izobrazbe igračice raditi na kretanju i stavovima

CILJ UČENJA 11.:

- Prva jedinica učenja:** Dizanje lopte iz povaljake nazad i u stranu
- Druga jedinica učenja:** Osiguranje napada 3:2 i 2:3 pri naprijed postavljenoj poziciji VI.

CILJ UČENJA 12.:

- Prva jedinica učenja:** Smeč iz polu visokog dizanja
- Druga jedinica učenja:** 5-ero člani prijem raspored i izgradnja napada preko igrača sa pozicije I.

CILJ UČENJA 13.:

- Prva jedinica učenja:** Roling
- Druga jedinica učenja:** Dvojni blok i obrana polja sa nazad postavljenom pozicijom VI.

CILJ UČENJA 14.:

- Prva jedinica učenja:** Gornji servis
- Druga jedinica učenja:** Osiguranje napada 2:3 i 3:2 sa nazad postavljenom pozicijom VI.

CILJ UČENJA 15.:

- Prva jedinica učenja:** Sistem igre 0:0:6

CILJ UČENJA 16.:

- Prva jedinica učenja:** Sistem igre 3:0:3

CILJ UČENJA 17.:

- Prva jedinica učenja:** Sistem igre 2:0:4

| Razine dugoročnog sportskog razvoja igračice u odbojci | | | | |
|---|---|--|--|---------------------------------------|
| Sadržaj /razina | Zabavna i učenje za treniranje razina | Trening za treniranje | Trening za natjecanje | Trening za pobjedu |
| Kronološka dob | 6-11 | 11 -15 | 15 -17 | 17 + |
| Skelet godine | -2,-1,0,+1,+2 | s obzirom na kronološke godine | | |
| Struktura treninga (periodizacija) | Zabavna struktura Nema periodizacije | Jednostruka periodizacija | Dvostruka periodizacija | Dvostruka ili trostruka periodizacija |
| Br. godina u fazi | 4-6 | 3-5 | 3-6 | otvoreno |
| Turniri | Bez ograničenja ali za zabavu | Trening bez ograničenja | Trening bez ograničenja | Otvoreno |
| Natjecanja | | Najviše 1 natjecateljski ciklus | Najviše 2 natjecateljske sezone | Koliko se traži |
| Odnos broja treninga i utakmica u sezoni | 3 :1 | 5 :1 | 6-9 : 1 | 6-12 : 1 |
| Odnos broja treninga i utakmica u pripremi sezone | 3:1 | 5-10 :1 | 10-15 :1 | 6-12:1 |
| Trajanje treninga, minuta | 60-90 | 60-120 | 60-150 | 60-180 |
| Broj općenitih treninga tjedno | 4 | 2 | 1 | - |
| Broj sportsko specifičnih treninga tjedno | 2-4 | 4-5 | 6-9 | 9-12/15 |
| Broj fitnes treninga tjedno | 4-6 Agilnost, ravnoteža, koordinacija i brzina | 3-4 | 4-6 | 3-6 |

Optimalna distribucija sadržaja rada

| Zabava i učenje za treniranje | Trening za treniranje | Trening za natjecanje | Trening za pobjeđivanje | Prekid karijere |
|---|--|--|---|------------------------|
| Kronološka dob Godine (ž) 6-11 | 11-15 | 15-17 | 17+/- | |
| Zabava i sudjelovanje | Naglašena opća tjelesna kondicija | Sportska i individualno specifična kondicija | Održavanje (ili poboljšanje razvoja fizičkih kapaciteta) | Zabava i sudjelovanja |
| Opći, cjelokupni razvoj agilnost, ravnoteža, koordinacija i brzina | Temeljne tehničke vještine, progresivno više specifičnih vještina ka kraju etape | Sportsko specifične tehničke i igračke vještine kroz natjecateljske uvjete | Daljnji razvoj tehničkih, taktičkih i igračkih vještina | Egzibicijski mečevi |
| Uvođenje jednostavne taktike | Temeljna taktička priprema | Napredna taktička priprema | Modeliranje svih aspekata treninga i sadržaja | Trener |
| Razvoj brzine, jakosti i izdržljivosti kroz zabavu i igre | Sudjelovanje u sličnim sportovima (sličnog energetskog sistema) | Individualizacija tehničkih i taktičkih vještina | Učestali profilaktički prekidi | Klupski službenik |
| Pravilna tehnika trčanja, skakanja i bacanja | Individualizirani fitnes i tehnički trening | Socijalno – psihološka timska dinamika | Sve aspekte treninga individualizirati | Predstavnik za medije |
| Razvoj snage sa medicinskim loptama, Pilates lopta i vježbama sa težinom tijela | Temeljni „ancilarni“ kapaciteti | Sportsko i individualno specifični „ancilarni“ kapaciteti | Fino podešavanje „ancilarnih „ kapaciteta | Sportski administrator |
| Uvođenje mentalnog treninga | Trening za sve pozicije | Dvostruka periodizacija | Fino podešavanje poziciono specifičnih kapaciteta | |
| Uvođenje svih pozicija | Specijalizacija tehničara | Odbojkaško specifični tehnički, taktički i fitnes trening, 6-9 put tjedno | Dvostruka ili višestruka periodizacija | |
| Modificirane igre | Jednostruka periodizacija | | Odbojkaško specifični tehnički, taktički i fitnes trening 9-12 put tjedno | |
| Bez periodizacije, ali dobro planiran program rada | Odbojkaško specifični trening 4 put tjedno, sa sudjelovanjem u drugim sportovima | | | |
| Odbojka-specifično 2 puta tjedno sa sudjelovanjem i u drugim sportovima | | | | |

Ancilarni kapaciteti

Baza vještina

- > Zagrijavanje
- > Cool down
- > Istezanje
- > Prehrana/hidratizacija
- > Odmor i regeneracija
- > Mentalni kapaciteti
- > Prednatjecateljska integrirana strategija:
 - fizička, mentalna, tehničko-taktička, prehrambena
- > Utjecaji okoline:
 - toplina, vlaga, hladnoća, nadmorska visina
- > Kultura



LITERATURA:

1. American Sport Education Program 3-rd edition,2001.:
Coaching Youth Volleyball.
2. Avery Faigenbaum, Wayne Westcott,2000.:
Strenght & Power for Young Athletes.
- 3.E. Christmann, Klaus Fagoo/DVV (HG): Volleybal Handbuch.
- 4.Istvan Balyi, Ph.D., Pacific Sport Canadian Sport Centre Vancouver:
Long-Term Athlete Development.
5. Istvan Balyi, Ann E. Hamilton, Charles Parkinson :
Long-term Planing of Volleyball Players' Development: The FUNdamental
Stage of Training.
6. Istvan Balyi, Ann E. Hamilton, Charles Parkinson:
Long-term Planing of Volleyball Players' Development: The Training-to-
Train Stage
7. Istvan Balyi, Ann E. Hamilton, Charles Parkinson:
Long-term Planing of Volleyball Players' Development: The Training to
Compete Stage,
8. Joel Dearing, 2003.:
Volleyball Fundamentals.
9. Sharkie Zartman,2006.:
Youth Volloyball-The Guide for Coaches,Parents and Athletes.
10. Thudor Bompa,2000.:
Cjelokupan trening za mlade pobjednike,
11. Vern Gambetta,2007.:
Athletic Development, The Art&Science of Functional Sports Conditioning.
12. William J. Kraemer, Steven J. Fleck,2004.:
Strength Training for Young Athletes.

Milenko Lubina

Zanimanje: profesor tjelesne i zdravstvene kulture

Zaposlen: osnovna škola «Đuro Pilar»

Sportsko zvanje:

- trener odbojke (završena Olimpijska akademija),
- trener brzine, agilnosti i eksplozivnosti (završen tečaj SAQ-s)



Sportski rezultati:

-sezona 1986/1987:

- trener u školi odbojke ženskog odbojkaškog kluba «Hemija» Modriča, i voditelj ženske odbojkaške ekipe oš «25 maj» Modriča

-sezona 1987/1988:

- trener u školi odbojke ženskog odbojkaškog kluba «Hemija» Modriča, i voditelj ženske ekipe oš «25 maj» Modriča
- trener u školi odbojke muškog odbojkaškog kluba «Optima-Modriča» Modriča, i voditelj ženske i muške odbojkaške ekipe oš «25 maj» Modriča

-sezona 1988/1989:

- trener kadetske ekipe ženskog odbojkaškog kluba «Hemija» Modriča

-sezone 2001/2002: trener u ženskom odbojkaškom klubu «Matija Mesić»

- sezona 2006/2007 :

- sa ženskim odbojkaškim klubom «Matija Mesić» prvak 2.hrvatske odbojkaške lige skupina istok
- 4. mjesto sa ženskim odbojkaškim klubom «Matija Mesić» na kvalifikacijskom turniru (Slavonski Brod) za ulazak u 1.B hrvatsku odbojkašku ligu

- sezona 2007/2008 :

- sa ženskim odbojkaškim klubom «Matija Mesić» prvak 2.hrvatske odbojkaške lige skupina istok
- plasman u 1.B hrvatsku odbojkašku ligu osvajanjem 2. mjesta sa ženskim odbojkaškim klubom «Matija Mesić» na kvalifikacijskom turniru (Sisak) za ulazak u 1.B hrvatsku odbojkašku ligu

-sezona 2008/2009:

- osvojeno 1.mjesto u 1.B hrvatskoj ligi sa ženskim odbojkaškim klubom «Matija Mesić» i ostvaren plasman u Prvu hrvatsku odbojkašku ligu

-sezona 2009/2010:

- osvojeno 6.mjesto u Prvoj hrvatskoj odbojkaškoj ligi ,sa ženskim odbojkaškim klubom «Marsonia», te ostvaren plasmanu doigravanje za prvaka i plasman (konačan plasman na 8. mjesto)

-sezona 2010/2011:

- u Kupu hrvatskog odbojkaškog saveza sa ženskim odbojkaškim klubom «Marsonia» plasman među osam najboljih ekipa RH