



FUN FOR VOLLEY BALL

ISTRAŽIVANJE SPORTSKIH PROGRAMA

(ZA UZRAST 6-9 GODINA) KOJI OBUHVAĆAJU

OSNOVE ODBOJKAŠKE IGRE

Potpura Europske komisije proizvodnji ove publikacije ne predstavlja potporu sadržaju koji odražava samo stavove autora i Komisija ne može biti odgovorna za uporabu sadržanih informacija.



Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+



1. UVOD

2. CILJ ISTRAŽIVANJA

3. SPORTSKI PROGRAMI KOJI OBUHVAĆAJU OSNOVE ODBOJKAŠKE IGRE (6-9 GODINA)

4. ANALIZA SPORTSKIH PROGRAMA KOJI OBUHVAĆAJU OSNOVE ODBOJKAŠKE IGRE

5. PREPORUKE ZA PROGRAM FUNBALL

6. REFERENCE

ISTRAŽIVANJE SPORTSKIH PROGRAMA (ZA UZRAST 6-9 GODINA) KOJI OBUHVAĆAJU OSNOVE ODBOJKAŠKE IGRE

1. UVOD

Dugoročni sportski razvoj sportaša – odbojkaša podrazumijeva dugoročno sudjelovanje u planiranim i programiranim aktivnostima općeg i specifičnog karaktera. Da bi sportaš dostigao razinu "majstora" u odabranoj aktivnosti – sportu (samim tim i odbojci) prema različitim istraživanjima potrebno je 10000 sati formalnog i neformalnog (slobodnog) vježbanja⁴. Velika baza polaznika, pravilan plan i program, dobri treneri te dobri uvjeti rada (infrastruktura i raspoloživo vrijeme za trening) faktori su koji omogućuju produkciju sportaša – odbojkaša vrhunske razine.

U raznim individualnim sportovima kao što su gimnastika, plivanje ili tenis rani ulazak u aktivnost danas je normalna stvar jer je i dob u kojoj ti sportaši ostvaruju vrhunske rezultate niža nego kod ekipnih sportova². U ekipnim sportovima koji spadaju u sportove kasnije specijalizacije² nekada je vrijedila paradigma da je idealan početak trenažne dobi bio oko desete godine života. Zbog velike konkurencije između sportova, medijske dostupnosti sportskih sadržaja te prilagodbe same aktivnosti dobi djece i ekipni sportovi spuštaju dobnu granicu

upisa polaznika pa se događa da se djeca u odbojku upisuju sa 6 ili 7 godina. Sam po sebi taj fenomen nije problematičan ukoliko se provodi pravilan program rada. Dobar plan i program osigurati će ostanak upisane djece u odbojci. Zašto? Karakteristike odbojkaške igre te učenje odbojkaških elemenata "problematici" su za djecu dobi od npr. 6-9 godine. Naime odbojkaški elementi podrazumijevaju odbijanja lopte (vršno, podlaktično), skokove te udarce po lopti (smeč i servis) dok prirodni oblici kretanja (trčanja, hvatanja i bacanja) u odbojci gotovo ne egzistiraju. Još jedna velika otežavajuća okolnost je visina mreže koja djeci onemogućava izvedbu elemenata koji karakteriziraju odbojkašku igru (smeč i blok). Imajući u vidu sve ove informacije zasigurno nije jednostavno kreirati program koji bi djeci omogućio proaktivno sudjelovanje u igri zbog koje bi ona dugoročno ostala u odbojci, a istovremeno ispunjavao sve zahtjeve za uspješan psihomotorički razvoj sukladan dobi polaznika¹. Upravo će stvaranje takvog programa biti osnovni cilj ovoga projekta i to za onu najosjetljiviju dob djece od 6/7 te 8/9 godina. Većina "odbojkaških"

programa koja je namijenjena djeci ove dobi primarno je fokusirana na razvoj odbojkaških vještina i oblika odbojkaških igara prilagođenih dobi polaznika. Ono što je zaista deficitarno kod tih programa jesu dijelovi programa koji nisu specifično odbojkaški.

Upravo takvi višestrano bazični (multisport) sadržaji će se integrirati u program te zajedno sa odbojkaškim omogućiti će kvalitetniju "fizičku pismenost" i olakšati sudjelovanje u sljedećim fazama dugoročne sportske pripreme¹ ali i pozitivno utjecati na psihosocijalni efekt djece polaznika^{3,7}. Izabrani programski sadržaji ove faze dugoročnog sportskog razvoja¹ trebaju razvijati ključne biomotoričke sposobnosti - agilnost, ravnotežu, koordinaciju i brzinu. Učenje i usavršavanje odbojkaških sadržaja treba se provoditi kroz igru jer je ugodna u vježbanju ključna za tu dob^{5,6}. Natjecanje kroz igru ne smije naglašavati pobjedu kao cilj jer može dovesti do ranog odustanka od aktivnosti^{5,6}.

2. CILJEVI ISTRAŽIVANJA SU:

- prepoznati primjere dobre prakse povezane s uvođenjem najmlađih igrača u odbojku i preporučiti elemente koje treba uključiti u Funball program (ako je moguće)
- izmijeniti znanje i iskustva između partnera

Dodatni ciljevi su:

- osigurati podatke potrebne za izradu istraživačkog rada
- poticati i ojačati suradnju i komunikaciju između projektnih partnera



3. SPORTSKI PROGRAMI KOJI OBUHVAĆAJU OSNOVE ODBOJKAŠKE IGRE (6-9 GODINA)

U svrhu pisanja istraživačkog članka prezentirani su te analizirani uspješni programi sličnog sadržaja koji se provode unutar mnogih nacionalnih federacija te klubova.

Danas gotovo niti jedna nacionalna federacija, a posebno one najbrojnije i s najviše uspjeha, programe za

najmlađe polaznike ne shvaćaju olako. Dapače, područje je to koje se vrlo pomno analizira i promišlja, a u cilju identificiranja najuspješnijih primjera čiji principi bi se mogli koristiti u kreiranju našeg programa navesti ćemo samo neke programe koji se danas smatraju uspješnim praksama u radu s mlađim dobnim kategorijama:

- Viva Vôlei 
- Cool Moves Volley (CMV) 
- Smashball 
- Pequevoley 
- Primo Volley, MINIVOLLEY 1 and 2 
- S3 

VIVA VÔLEI - BRAZIL



VivaVôlei je nezavisna jedinica unutar Brazilske odbojkaške konfederacije (CBV). Program je namijenjen polaznicima uzrasta od 7 do 14 godina (odbojkaški početnici koji se pripremaju za sudjelovanje u klasičnom natjecanju 6:6). Postoje 4 različite dobne skupine: 7-8, 9-10, 11-12, 13-14. Grupe su mješovite s maksimalno 24 polaznika, a treninzi se odvijaju dva do tri puta tjedno u trajanju od 60 minuta.

COOL MOVES VOLLEY (CMV)



-NIZOZEMSKA

Cool Moves Volley (CMV) je nizozemski program za djecu dobi od 6 – 12 godina. Naglasak je na didaktičkom i postupnom učenju odbojkaške igre koja se kreće od klasičnog „uhvati i baci“, nadigravanja do svima poznate službene igre Mini odbojke. Vremenski ulazi u prostor prije mini odbojke s ciljem da se djeca dugoročno zadrže u odbojci i to tako da im se omogući da se natječu – igraju od prvog treninga. Program se sastoji od 6 faza koje su zasebne i odgovaraju specifičnosti pojedine dobi (nivo 1 – 6/7 godina, nivo 2 – 7/8 godina do nivoa 6 – 11/12 godina). Poseban naglasak je na prelasku između nivoa 2 i 3 gdje klasični jednostavni pokreti prelaze u specifično odbojkaške.

SMASHBALL - NIZOZEMSKA



Smashball je izazovna odbojkaška igra koja se usredotočuje na najatraktivniju odbojkašku tehniku: smečiranje lopte. Moto igre je "Smashball - više udaraca, više izazova, više dječaka u odbojci" iz čega se može zaključiti da je cilj pokretanja ovoga projekta bio kreirati oblike odbojkaške igre u kojima djeca od najranije dobi mogu koristiti smeč kao najatraktivniji odbojkaški element s posebnim naglaskom na privlačenje muške populacije u odbojku. Smashball se sastoji od 4 razine, pri čemu svaka razmjena lopte završava udarcem.

PEQUE VOLLEY - ŠPANJOLSKA



Cilj programa RFEVB-a (na nacionalnom nivou) je započeti igrati odbojku u dobi od 11-12 godina u školi za vrijeme nastave tjelesne i zdravstvene kulture pod vodstvom profesora tjelesne i zdravstvene kulture. Program je sastavljen od 8 trenažnih jedinica koje uključuju učenje odbojkaških tehnika i različitih modela igre.

PRIMO VOLLEY

+ MINI VOLLEY (1 AND 2) - ITALIJA



Ovaj program sada je zamijenjen programom S3 koji promovira Federazione Italiana Pallavolo. Program se sastoji od 3 nivoa, 3 načina natjecanja, od hvatanja i bacanja u primo odbojci do igre 4:4 i donjeg servisa u Mini odbojci 2.

S3 - ITALIJA



S3 projekt kreiran je s ciljem predstavljanja odbojke početnicima na drugačiji način koristeći tri osnovna koncepta: IGRA (različiti oblici), a ne pojedine vježbe, postaje temeljni sadržaj aktivnosti, POJEDNOSTAVLJENA PRAVILA - modifikacija nekih ključnih pravila odbojke (lopta može biti uhvaćena i može odskočiti od tla) te FLEKSIBILNOST gdje broj igrača u jednoj ekipi ovisi o broju igrača i broju lopti raspoloživih na treningu. Predloženi program ušao je u upotrebu na nacionalnoj razini u odbojkaškim klubovima, ali i u osnovnim školama.




4. ANALIZA SPORTSKIH PROGRAMA KOJI OBUHVAĆAJU OSNOVE ODBOJKE



U tablici u nastavku prikazani su podaci o nazivu programa, nacionalnoj federaciji pod koju spada određeni program, dobnoj kategoriji za koju je namijenjen program, dobrim praksama

i nedostacima proizašlim iz provođenja programa te specifičnostima svakog pojedinog programa. Radi bolje preglednosti podaci o analiziranim programima biti će prikazani tablično.

NAZIV PROGRAMA	PREDNOSTI	NEDOSTACI	SPECIFIČNOSTI PROGRAMA
VIVA VÔLEI NACIONALNA FEDERACIJA BRAZIL DOBNA SKUPINA 7-14	Program je usvojen i vođen od strane odbojkaške konfederacije. Projekt se dokazao u praksi - u projekt je uključeno 200 000 djece	Naglasak je na broju sudionika. Nije napisan na operativnoj razini pojedinačnog treninga. Ne postoje dokumentirane vježbe za postizanje postavljenih ciljeva. Neodbojkaški sadržaji navedeni su samo u smislu natuknica bez operativne razrade na bazi svakog pojedinog treninga. Omogućuje samo globalne ciljeve programa za svaku dobnu kategoriju.	Društveno jako progresivan sa snažnim sociološkim učinkom
COOL MOVES VOLLEY (CMV) NACIONALNA FEDERACIJA NIZOZEMSKA DOBNA SKUPINA 6-12	Ciljevi su detaljno navedeni. Naglašava važnost povezanosti kod prijelaza s općeg na specifično. Odličan program za progresivno učenje specifičnih odbojkaških vještina. Projekt se dokazao u praksi - u pogledu brojnosti klubova koji ga koriste i kvalitete.	Nije napisan na operativnoj razini pojedinačnog treninga. Ne postoje dokumentirane vježbe za postizanje postavljenih ciljeva. Koncentracija samo na ishode odbojkaške igre - zanemaren višestrani sportski razvoj u smislu prijedloga ostalih sadržaja koji su potrebni za pravilan razvoj djece u toj dobi.	Znatno povećanje broja odbojkaških početnika u dobi od 6 do 12 godina.
SMASHBALL NACIONALNA FEDERACIJA NIZOZEMSKA DOBNA SKUPINA 6-14	Kreirani oblici odbojkaške igre u kojima djeca od najranije dobi mogu koristiti smeč kao najatraktivniji odbojkaški element.	Program se sastoji samo od prijedloga različitih oblika igre. Koncentracija samo na ishode odbojkaške igre - zanemaren višestrani sportski razvoj u smislu prijedloga ostalih sadržaja koji su potrebni za pravilan razvoj djece u toj dobi.	Program kreiran prvenstveno za popularizaciju odbojke kod dječaka.

NAZIV PROGRAMA	PREDNOSTI	NEDOSTACI	SPECIFIČNOSTI PROGRAMA
PEQUEVOLEY NACIONALNA FEDERACIJA  ŠPANJOLSKA DOBNA SKUPINA 11-12	<p>Program je osmišljen na operativnoj razini (nivo jedinice).</p> <p>Svaka pojedina jedinica uključuje detaljno opisane treninge s rezultatima učenja.</p>	<p>Namijenjen je starijoj školskoj populaciji (djeca od 11 i 12 godina - ta dob je previsoka u odnosu na naš program).</p>	<p>Program za osnovne škole</p>
NAZIV PROGRAMA PRIMO VOLLEY, MINI VOLLEY 1 AND 2 NACIONALNA FEDERACIJA  ITALIJA DOBNA SKUPINA 6-14	<p>Dobar, jednostavan i ambiciozan primjer sustava natjecanja.</p> <p>Namijenjen djeci od 6. godine života.</p>	<p>Nije napisan na operativnoj razini pojedinačnog treninga.</p> <p>Koncentracija samo na ishode odbojkaške igre - zanemaren višestrani sportski razvoj u smislu prijedloga ostalih sadržaja koji su potrebni za pravilan razvoj djece u toj dobi.</p>	<p>Dugo godina korišten sustav sa odličnim rezultatima.</p>
NAZIV PROGRAMA S3 NACIONALNA FEDERACIJA  ITALIJA DOBNA SKUPINA 6-14	<p>Promocija odbojke kroz igru pojednostavljuvanjem pravila i uvjeta igre.</p> <p>Smeč kao element igre koji se može koristiti od najmlađe dobi.</p>	<p>Nije napisan na operativnoj razini pojedinačnog treninga.</p> <p>Ne postoje dokumentirane vježbe za postizanje postavljenih ciljeva</p> <p>Koncentracija samo na ishode odbojkaške igre - zanemaren višestrani sportski razvoj u smislu prijedloga ostalih sadržaja koji su potrebni za pravilan razvoj djece u toj dobi.</p>	<p>Program kreiran za potrebe nacionalnog saveza ali i za promociju odbojke u školama.</p>

Zaključno, može se reći da svaki od analiziranih programa ima bolje i lošije strane. Generalno, naglasak svih programa je na razvoju specifičnih odbojkaških vještina i progresivnoj promociji oblika igre koji su prilagođeni djeci uzrasta 6 – 12 godina. Kao glavni nedostaci svih analiziranih programa postavljaju se tri problema.

Prvi je da su programi (pre)specifično

odbojkaški, a potpuno u drugi plan su stavljeni svi sadržaji koji nisu odbojkaški (multisport) što implicira specifične treninge koji su loši za višestrani sportski razvoj djece koja sudjeluju u takvim programima.

Drugi problem je da ne postoji niti jedan program koji je definirao dnevnu pripremu za svaki pojedini trening u cilju usvajanja novih vještina i oblika igre.

Većina je definirala samo jedan ishod koji predstavlja cilj ali ne i „korak-po-korak“ način kako doći do cilja.

Treći problem je što nisu definirani metodski postupci (vježbe) koje su najbolje za usvajanje pojedinih odbojkaških vještina.

5. PREPORUKE ZA PROGRAM FUNBALL

Program FUNBALL treba biti koncipiran na sljedeći način:

1. Definirati ciljeve programa treninga za svaku dobnu kategoriju zasebno

2. Osim specifično odbojkaških, integrirati ostale sadržaje koji će utjecati na pozitivan višestrani sportski razvoj djece (multisport aktivnosti - sadržaji iz drugih sportova, različite elementarne igre, poligoni...)

3. Prilikom usvajanja novih odbojkaških vještina predložiti metodičke vježbe koje su optimalne za učenje istih, a uzimajući u obzir metodičke principe učenja (od

lakšeg ka težem, od bližeg ka daljem, od poznatog prema nepoznatom).

4. Prilikom učenja i usvajanja različitih oblika odbojkaških igara definirati:

- Pravila igre
- Broj igrača
- Veličinu terena
- Visinu mreže
- Vrstu lopte za igru

5. Izraditi dnevnu pripremu za svaki pojedini trening – kao osnovnu jedinicu za ostvarivanje ciljeva.

Obzirom da godišnji ciklus treninga za djecu dobi 6/7 i 8/9 iznosi oko 35 tjedana,

a djeca za potrebe projekta treniraju dva puta tjedno, potrebno je napisati 70 treninga za svaku dobnu skupinu. Obzirom da nije uputno da se specifično odbojkaški sadržaji mijenjaju svaki trening (potreban je veći broj ponavljanja radi formiranja motoričkih obrazaca) dobro bi bilo glavni (odbojkaški) dio treninga ponoviti dva treninga zaredom. Predlaže se trajanje treninga od 60 minuta za obje dobne kategorije. Predlaže se da se 70 treninga podijeli u 7 cjelina (po 10 treninga u svakoj cjelini) koje bi imale definirane ishode. Predlaže se da se na zadnjem (desetom) treningu svake pojedine cjeline djeci organizira turnir sa definiranim oblikom igre.

PREDLAŽE SE SLJEDEĆA STRUKTURA TRENINGA ZA DOBNU KATEGORIJU 6-7:

TRAJANJE: 60 MIN. 

STRUKTURA:

UVOD:

18 min – zagrijavanje (igre + sadržaj koji nije specifičan za odbojku)

GLAVNI "A" DIO TRENINGA:

15 min – multisport sadržaji

GLAVNI "B" DIO TRENINGA:

12 min - odbojkaški sadržaj

IGRA:

10 min - specifična odbojkaška igra po fazama

ZAVRŠNI DIO:

5 min – igra

PREDLAŽE SE SLJEDEĆA STRUKTURA TRENINGA ZA DOBNU KATEGORIJU 8-9:

TRAJANJE: 60 MIN. 

STRUKTURA:

UVOD:

18 min – zagrijavanje (igre + sadržaj koji nije specifičan za odbojku)

GLAVNI "A" DIO TRENINGA:

12 min – multisport sadržaji

GLAVNI "B" DIO TRENINGA:

15 min - odbojkaški sadržaj

IGRA:

10 min - specifična odbojkaška igra po fazama

ZAVRŠNI DIO:

5 min – igra

6. LITERATURE



1. Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-Term Athlete Development. Champaign, IL: Human Kinetics.



5. Gould D, Feltz D, Horn T, Weiss M. Reasons for attrition in competitive youth swimming. J.Sport Behav. 1982, 5, 155–165.



2. Bompa T. (1994). Theory and Methodology of Training. The key to Athletic Performance. Kendall/Hunt, Dubuque, IA.



6. Valeriote, T.A. & Hansen, L. (1986). Youth sport in Canada. In Sport for Children and Youths (Edited by M.R. Weiss and Gould, D.) pp. 17-20. Champaign, Ill: Human Kinetics.



3. Eime R, Young J, Harvey J, Charity M, Payne W. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. Int J Behav Nutr Phys Act. 2013;10(98):1.



7. Veltsista, A., Kanaka, C., Gika, A., Lekea, V., Roma, E., Bakoula, C. Tracking of overweight and obesity in Greek youth. Obes Facts. 2010 Jun;3(3):166-72.



4. Ericsson KA, Krampe RT, Tesch - Romer C. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. Psychological Review. 1993; 100,363-406.





FUN FOR VOLLEY BALL

