



FUN FOR VOLLEY BALL

RAZISKAVA O ŠPORTNIH PROGRAMIH (6-9 LET)

KI ZAJEMAJO OSNOVE ODBOJKE

Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, ki izraža le mnenja avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.



Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+



1. UVOD

2. CILJI RAZISKAVE

3. ŠPORTNI PROGRAMI (ZA STAROST OD 6 DO 9 LET),
KI ZAJEJMAJO OSNOVE ODBOJKE

4. ANALIZA ŠPORTNIH PROGRAMOV,
KI ZAJEJMAJO OSNOVE ODBOJKE

5. PRIPOROČILA ZA PROGRAM FUNBALL

6. REFERENCE

RAZISKAVA O ŠPORTNIH PROGRAMIH (ZA STAROST OD 6 DO 9 LET), KI ZAJEMAJO OSNOVE ODBOJKE

1. UVOD

Dolgoročen športni razvoj igralcev odbojke je pogojen z dolgoročnim sodelovanjem igralcev v načrtovanih in programiranih dejavnostih splošnega in specifičnega značaja. V različnih raziskavah je bilo dokazano, da športnik potrebuje 10.000 ur formalnega in neformalnega (kondicijskega) treninga⁴, da doseže raven "izkušenega športnika" v posamezni športni aktivnosti oz. športu (vključno z odbojko). Velika baza udeležencev, ustrezen načrt in program, dobri trenerji in primerni delovni pogoji (infrastruktura in čas, ki je na voljo za trening) so dejavniki, ki omogočajo razvoj športnikov – vrhunskih igralcev odbojke.

Dandanes je običajno, da se otroci že v zgodnjih letih začnejo udeleževati v raznih individualnih športih, kot so gimnastika, plavanje ali tenis, saj v teh prej dosežejo vrhunske rezultate kot v ekipnih športih². V preteklosti je veljalo, da je ekipne športe, ki se štejejo za športe s pozno specializacijo², priporočljivo začeti trenirati v 10. letu starosti. Vendar pa se je zaradi športov, ki so visoko tekmovalno usmerjeni, razpoložljivost športnih vsebin v medijih in dejavnostih prilagodila starosti otrok, posledica česar je tudi nižanje starostne meje športnikov začetnikov

v ekipnih športih in tako so otroci, stari 6 ali 7 let, začeli igrati tudi odbojko. Ta pojav sam po sebi ni zaskrbljujoč, če so na voljo ustrezni programi vadbe. Dober načrt in program bosta zagotovila tudi zadržanje otrok, ki začnejo igrati odbojko. Zakaj? Karakteristike odbojarske igre in učenje osnov odbojke je "zahtevno" za otroke, med na primer 6. in 9. letom starosti. Natančneje, osnove odbojke vključuje podajanje žoge (spodnja in zgornja podaja), skoke in udarce žoge (zabijanje in serviranje žoge) in pravzaprav ne vključujejo nobenih naravnih oblik gibanja (tek, lovljenje in metanje). Druga bistveno oteževalna okoliščina je višina mreže, ki otrokom onemogoča izvajanje za odbojko značilnih gibov (zabijanje žoge in blok). Če upoštevamo vsa predhodno navedena dejstva, oblikovanje programa, ki bi otrokom omogočil proaktivno sodelovanje v igri in jih dolgoročno zadržal v odbojki ter hkrati izpolnil vse zahteve za uspešen psihomotorični razvoj glede na starost igralcev¹, vsekakor ni enostavna naloga. Glavni cilj projekta bo torej oblikovanje programa za otroke v najbolj občutljivih letih, med 6. in 7. oz. 8. in 9. letom starosti. Večina "odbojarskih" programov za otroke omenjene starosti je usmerjenih

predvsem v razvoj odbojarskih spretnosti in modelov odbojarske igre, prilagojenih starosti igralcev. Ti programi pravzaprav ne vključujejo drugih vsebin, ki bi zajemale tudi področja izven same odbojarske igre.

V program bodo dejansko vključene tudi vsebine, povezane z raznovrstnimi športnimi aktivnostmi, ki bodo skupaj z aktivnostmi, ki se nanašajo neposredno na odbojko, spodbujale k izboljšanju "fizične pismenosti" in omogočile nadaljevanje dolgoročnega športnega razvoja¹, kar bo pozitivno vplivalo tudi na psihosocialni razvoj otrok, ki se ukvarjajo s športom^{3,7}. Izbrane programske vsebine bi v tej fazi dolgoročnega športnega razvoja¹ morale razvijati ključne biomotorične sposobnosti – gibčnost, ravnotežje, koordinacijo in hitrost. Učenje in obvladovanje odbojarske vsebine naj poteka skozi igranje odbojke, pri čemer je treba upoštevati dejstvo, da je pri tej starosti otrok ključnega pomena, da se otroci med vadbo dobro počutijo^{5,6}. Tekmovalnost med igro naj ne bo usmerjena v zmago, saj to lahko pripelje do zgodnjega opuščanja športne aktivnosti.^{5,6}

2. CILJI RAZISKAVE SO:

- prepoznati primere dobrih praks v povezavi z uvajanjem najmlajših igralcev v odbojko in priporočiti elemente, ki jih je treba vključiti v program FUNBALL (če je mogoče),
- izmenjati znanje in izkušnje med partnerji.

Dodatni cilji so:

- zagotoviti informacije, potrebne za razvoj te raziskovalne naloge,
- spodbujati in krepiti sodelovanje in komunikacijo med projektnimi partnerji.



3. ŠPORTNI PROGRAMI, KI ZAJEMAJO OSNOVE ODBOJKE (STAROST 6-9)

Raziskovalna naloga vsebuje pregled in analizo uspešnih programov s podobno vsebino, ki jih izvajajo številne nacionalne odbojarske konfederacije, zveze in klubi.

Skoraj vsaka nacionalna konfederacija ali zveza – zlasti najštevilčnejše in najuspešnejše – namenja posebno pozornost programom za svoje najmlajše

igralce. Ti programi se tudi zelo natančno analizirajo in obravnavajo, cilj česar je opredelitev najuspešnejših primerov praks, ki bi jih lahko vključili v oblikovanje programov v okviru tega projekta. V nadaljevanju je predstavljenih le nekaj programov, ki trenutno veljajo za primere najboljših praks za usposabljanje mlajših kategorij igralcev:

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

VIVA VÔLEI - BRAZILIJA



Viva Vôlei je samostojna enota znotraj Brazilske odbojarske konfederacije (CBV). Program je oblikovan za igralce starosti od 7 do 14 let (odbojkarji začetniki, ki se pripravljajo na sodelovanje v običajnih tekmovanjih 6:6). Oblikovane so 4 različne starostne skupine: 7-8, 9-10, 11-12, 13-14. V skupinah je največ 24 igralcev, trening pa poteka dva- do trikrat tedensko po 60 minut.

COOL MOVES VOLLEY (CMV)



-NIZOZEMSKA

Nizozemski program Cool Moves Volley (CMV) je namenjen otrokom med 6. in 12. letom starosti. Osredotoča se na didaktično in postopno učenje odbojke ter vključuje tako tipične vaje za prestrezanje in podajanje žoge kot tudi dobro poznano uradno obliko mini odbojke. Odbojka se igra na odbojarskem igrišču pred prehodom v mini odbojko, namen česar je dolgoročno zadržanje otrok v odbojki tako, da lahko tekmujejo – otroci igrajo od prvega treninga dalje. Program ima 6 ločenih stopenj, ki so prilagojene posebnostim posameznih starostnih skupin (nivo 1: starost 6-7; nivo 2: starost 7-8, do nivoja 6: starost 11-12). Veliko pozornosti se posveča zlasti prehodu med 2. in 3. nivojem, ko določeni tipični enostavni gibi postanejo za odbojko specifični gibi.

SMASHBALL - NIZOZEMSKA



Smashball je izzivov polna odbojarska igra, osredotočena na najbolj atraktivno odbojarsko tehniko – zabijanje žoge. Moto igre se glasi: "Smashball – več zabitih žog, več izzivov, več fantov v odbojki!" Namen projekta je bil oblikovati model odbojarske igre, ki že najmlajšim otrokom omogoča zabijanje žoge, kar je nedvomno najatraktivnejši element odbojke, in k igranju odbojke spodbuja zlasti fante. Igra Smashball ima 4 nivoje, vsaka izmenjava žoge se zaključi z zabijanjem.

PEQUE VOLLEY - ŠPANIJA



Cilj programa RFEVB (na nacionalnem nivoju) je začeti z igranjem odbojke v 11. in 12. letu starosti in sicer v šoli pri urah telesne vzgoje in pod vodstvom učitelja telesne vzgoje. Program je sestavljen iz 8 enot vadbe, ki vključujejo učenje tehnik odbojke in različnih modelov igre.

PRIMO VOLLEY

+ MINI VOLLEY (1 IN 2) - ITALIJA



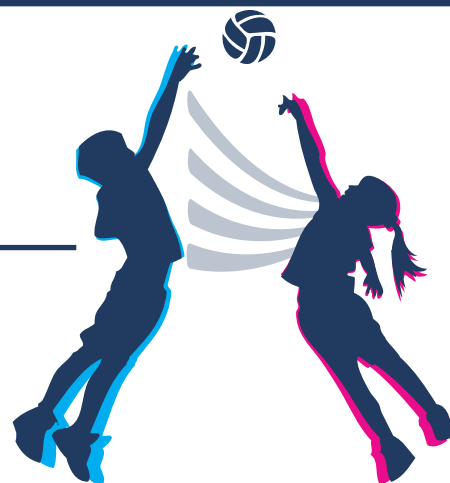
Ta program je bil sedaj zamenjan s programom S3, ki ga promovira italijanska zveza Federazione Italiana Pallavolo. Program je sestavljen iz 3 stopenj, 3 načinov tekmovanj od prestrezanja in podajanja žoge v primo odbojki 4:4 in spodnjim servisom v mini odbojki 2.

S3 - ITALIJA



Namen projekta S3 je bil drugačen način uvajanja začetnikov v odbojko, pri čemer se upoštevajo trije osnovni koncepti: **IGRANJE** (različni modeli) in nespecifične vaje, ki postanejo osnovna vsebina aktivnosti; **POENOSTAVLJENA PRAVILA** – prilagoditev nekaterih ključnih pravil odbojke (žogo je mogoče ujeti in se lahko odbije od tal); **FLEKSIBILNOST** – število igralcev v ekipi je odvisno od števila igralcev in števila žog, ki so na voljo za vadbo. Predlagani program se izvaja na nacionalnem nivoju, v odbojarskih klubih in tudi v osnovnih šolah.

4. ANALIZA ŠPORTNIH PROGRAMOV, KI ZAJEMAJO OSNOVE ODBOJKE



Information about the analysed sport programs is provided in the table below for a better overview. The programs are specified according to their name, national confederation/association

responsible for them, age category they are designed for, good practices and disadvantages resulting from the program implementation and program specificities.

IME PROGRAMA	DOBRA PRAKSA	POMANJKLJIVOSTI	POSEBNOSTI PROGRAMA
VIVA VÔLEI NACIONALNA KONFEDERACIJA / ZVEZA  BRAZILIJA STAROSTNA SKUPINA 7-14	<p>Program je sprejela in ga izvaja nacionalna odbojgarska konfederacija.</p> <p>Program se je izkazal v praksi, saj je v projekt vključenih 200.000 otrok</p>	<p>Poudarek je na številu udeležencev.</p> <p>Ni oblikovan na nivoju osnovnega treninga.</p> <p>Program ne vsebuje dokumentiranega nabora vaj za doseganje določenih ciljev.</p> <p>Specifični deli programa, ki niso neposredno povezani z odbojko, so naštetih le kot alineje brez operativnih smernic za vsako posamezno vadbo.</p> <p>Vsebuje samo cilje globalnega programa za vsako starostno (leto) kategorijo.</p>	<p>Zelo socialno napreden projekt z močnim družbenim vplivom.</p>
COOL MOVES VOLLEY (CMV) NACIONALNA KONFEDERACIJA / ZVEZA  NIZOZEMSKA STAROSTNA SKUPINA 6-12	<p>Cilji so podrobno opredeljeni.</p> <p>Poudarja pomembnost povezave pri prehodu s splošnega na specifično.</p> <p>Odličen program za postopno učenje specifičnih odbojgarskih spretnosti.</p> <p>Program se je izkazal v praksi – glede na število klubov, ki program izvajajo, in glede na kakovosti.</p>	<p>Ni oblikovan na nivoju osnovnega treninga. Program ne vsebuje dokumentiranega nabora vaj za doseganje določenih ciljev.</p> <p>Osredotoča se zgolj na rezultate odbojgarske igre in zanemari razvoj igralca s pomočjo drugih športov, pomembnih za pravičen razvoj otrok te starosti.</p>	<p>Znatno povečanje števila odbojkarjev začetnikov, starih od 6 do 12 let.</p>
SMASHBALL NACIONALNA KONFEDERACIJA / ZVEZA  NIZOZEMSKA STAROSTNA SKUPINA 6-14	<p>V programu se izvajajo modeli odbojgarske igre, ki otrokom že v najzgodnejši starosti omogočajo zabijanje žoge, ki velja za najbolj atraktiven element odbojke.</p>	<p>Program vsebuje samo predloge za različne modele igre.</p> <p>Osredotoča se zgolj na rezultate odbojgarske igre in zanemari razvoj igralca s pomočjo drugih športov, pomembnih za pravičen razvoj otrok te starosti.</p>	<p>Program je bil oblikovan predvsem za spodbujanje fantov k igranju odbojke.</p>

IME PROGRAMA	DOBRA PRAKSA	POMANJKLJIVOSTI	POSEBNOSTI PROGRAMA
PEQUEVOLEY NACIONALNA KONFEDERACIJA / ZVEZA  SPAIN STAROSTNA SKUPINA 11-12	Program je oblikovan na operativnem nivoju (nivo enote). Vsaka posamezna enota vključuje podrobno opisane treninge z učnimi rezultati.	Namenjen je starejši šolski populaciji (starost od 11 do 12 let – ta starost je previsoka v primerjavi z našim programom).	Program za osnovne šole.
PRIMO VOLLEY, MINI VOLLEY 1 AND 2 NACIONALNA KONFEDERACIJA / ZVEZA  ITALY STAROSTNA SKUPINA 6-14	Dober, enostaven in ambiciozen primer tekmovalnih sistemov. Začne se s 6-letnimi otroki.	Ni oblikovan na nivoju osnovnega treninga. Osredotoča se zgolj na rezultate odbojarske igre in zanemarja razvoj igralca s pomočjo drugih športov, pomembnih za pravilen razvoj otrok te starosti.	Program se izvaja že vrsto let in prinaša odlične rezultate.
S3 NACIONALNA KONFEDERACIJA / ZVEZA  ITALY STAROSTNA SKUPINA 6-14	Promocija odbojke z igranjem po poenostavljenih pravilih in pogojih igre. Zabijanje žoge je element igre, ki se lahko izvaja že v najzgodnejši starosti.	Ni oblikovan na nivoju osnovnega treninga. Program ne vsebuje dokumentiranega nabora vaj za doseganje določenih ciljev. Osredotoča se zgolj na rezultate odbojarske igre in zanemarja razvoj igralca s pomočjo drugih športov, pomembnih za pravilen razvoj otrok te starosti.	Program je oblikovan za potrebe nacionalne zveze, vendar tudi za promocijo odbojke v šolah.

Menimo, da ima vsak od zgoraj analiziranih programov svoje prednosti in pomanjkljivosti. Na splošno so vsi programi usmerjeni v razvoj odbojarskih spretnosti in postopno uvajanje modelov igre, prilagojenih otrokom od 6. do 12. leta starosti. Vsi zgoraj omenjeni programi imajo tri glavne pomanjkljivosti.

Prva pomanjkljivost je, da se programi

(pretirano) osredotočajo na odbojarske vsebine in ne vključujejo vsebin, ki nimajo neposredno povezave z odbojko (raznovrstni športi), kar pomeni, da določajo specifičen trening, ki pa ni primeren za vsestranski športni razvoj otrok v teh programih.

Druga pomanjkljivost je, da nobeden od zgoraj omenjenih programov ne definira

dnevni priprav za specifične vadbe s ciljem učenja novih spretnosti in modelov igre. Kot cilj je opredeljen le rezultat, ni pa navedena postopna metodologija, ki bi vodila k doseganju postavljenega cilja.

Tretja pomanjkljivost je, da programi ne določajo metodičnih postopkov (vaj), ki bi bile čim bolj prilagojene pridobivanju specifičnih odbojarskih spretnosti.

5. PRIPOROČILA ZA PROGRAM FUNBALL

Program FUNBALL je treba oblikovati na naslednji način:

1. Definirati cilje programa treninga za vsako starostno kategorijo posebej.

2. Odbojarske vsebine nadgraditi tudi z drugimi vsebinami, ki bodo pripomogle k vsestranskemu razvoju motoričnih sposobnosti otrok (različne športne aktivnosti, drugi športi, različne osnovne igre, kraji treninga itd.).

3. Za učenje novih odbojarskih spretnosti so pomembne metodične vaje, ker so optimalne za pridobivanje spretnosti, in upoštevajo metodiko učenja (od manj zahtevnega k bolj zahtevnemu, od bližnjega k bolj

oddaljenemu, od poznanega k manj poznemu).

4. Pri učenju in pridobivanju različnih odbojarskih spretnosti je treba opredeliti:

- pravila igre,
- število igralcev,
- velikost igrišča,
- višino mreže,
- vrsto žoge za igro.

5. Oblikovanje dnevne priprave za vsak posamezen trening – služi kot osnovna enota za doseganje ciljev.

Glede na dejstvo, da letni program treninga za otroke starosti od 6 do 7 let

in od 8 do 9 let traja približno 35 tednov, otroci pa v okviru tega projekta trenirajo dvakrat na teden, je treba oblikovati 70 treningov za vsako starostno skupino. Ker ni priporočljivo, da se za odbojko specifična vsebina spreminja na vsakem treningu (za razvoj motoričnih vzorcev je namreč potrebno večje število ponovitev), svetujemo, da se glavni (za odbojko specifični) del treninga ponovi med dvema zaporednima treningoma.

Trening vsake starostne kategorije naj traja 60 minut. Priporočamo, da se 70 treningov razdeli na 7 enot (10 treningov na enoto) z določenimi rezultati. Zadnji (deseti) trening vsake posamezne enote naj se zaključi s tekmo v skladu z izbranim modelom igre.

ZA STAROSTNO KATEGORIJU

OD 6 DO 7 LET PREDLAGAMO

NASLEDNJO STRUKTURO TRENINGA

TRAJANJE: 60 MIN. 

STRUKTURA:

UVOD:

18 min – ogrevanje (igre + vsebina, ki ni specifična za odbojko)

GLAVNI DEL TRENINGA "A" :

15 min – ostale aktivnosti

GLAVNI DEL TRENINGA "B" :

12 min – odbojarska vsebina

IGRA:

10 min (specifična odbojarska igra po fazah)

ZAKLJUČNI DEL:

5 min – igra

ZA STAROSTNO KATEGORIJU

OD 8 DO 9 LET PREDLAGAMO

NASLEDNJO STRUKTURO TRENINGA

TRAJANJE: 60 MIN. 

STRUKTURA:

UVOD:

18 min – ogrevanje (igre + vsebina, ki ni specifična za odbojko)

GLAVNI DEL TRENINGA "A" :

12 min – ostale aktivnosti

GLAVNI DEL TRENINGA "B" :

15 min – odbojarska vsebina

IGRA:

10 min (specifična odbojarska igra po fazah)

ZAKLJUČNI DEL:

5 min – igra

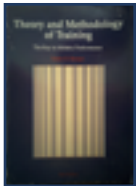
6. REFERENCE



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

