

**Mr Božidar Čurović,**  
*Filozofski fakultet, Nikšić*

## INOVACIJE U OBUČAVANJU SMEČA U ODBOJCI

### UVOD

*"Nije važno ko koliko radi,  
već ko kvalitetno radi"*

*D. Tomić*

Odbojka predstavlja polistrukturalnu i kompleksnu sportsku igru. Kompleksnom odbojku čini sama igra koja se ostvaruje saradnjom više igrača u okviru raznih kretanja među kojima dominiraju kretanje lopte, kretanja i skokovi igrača. Uspjeh u ovoj sportskoj igri zavisi od većeg broja faktora. Rezultati jedne odbojkaške ekipe neposredno zavise od stepena razvoja sposobnosti, osobina i dimenzija svakog odbojkaša pojedinačno, kao i od prostora za koje se predpostavlja da značajno utiču na uspjeh u igri a to su: prostor specifične odbojkaške motorike kao osnovnog sredstva i kognitivne sposobnosti – "misaone" baze, koja u odbojci dominira više nego u drugim sportskim igrama.

### TEHNIKA SMEČA

Specifična odbojkaška motorika- tehnika, je fundamentalni faktor za uspjeh svakog odbojkaša pojedinačno i ekipe u cjelini. Tehnika u bilo kojoj sportskoj disciplini pa i u odbojci je automatizovani sistem pokreta usmjeren na racionalnu organizaciju uzajamnih dejstava unutrašnjih i spoljašnjih sila čije dejstvo na sportistu dovodi do njihovog najefikasnijeg iskorišćavanja za postizanje što boljih rezultata.

Uspjeh u odbojci najviše zavisi od usvojenosti onih tehničkih elemenata koji u igri imaju najveći doprinos a to su smeč, prijem servisa i blok.

Najvažniji tehnički element u svakom sportu je onaj koji donosi najviše poena. U odbojci je to u najvećem postotku smeč. Zbog toga je uspješan smečer presudan igrač za postizanje pozitivnog rezultata u odbojkaškoj utakmici.

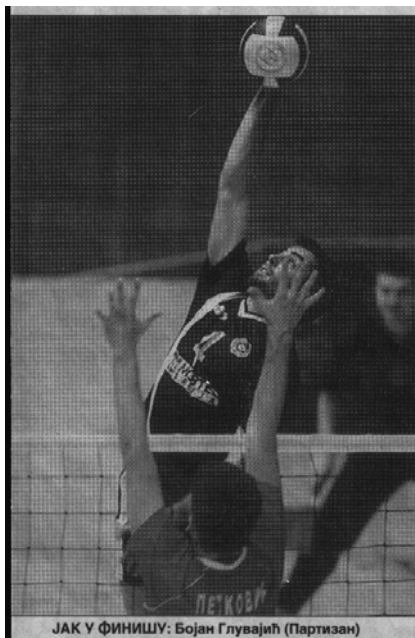
Smeč je tehničko-taktički element napada i primjenjuje se kao završni udarac, a izvodi se tako da se lopta jednom rukom uputi iznad mreže u protivničko polje s ciljem da protivniku onemogući ili znatno oteža prijem lopte. U

strukturi odbojkaške igre do 60% akcija se izvodi u skoku, od kojih je veliki dio smećiranje i kojima se većinom završava pojedinačno nadigravanje. Smeč, kao osnovno sredstvo napada, morao bi biti vrlo efikasan u sudaru s protivničkim blokom i zbog toga je neophodno potrebno da se izvodi raznovrsno.

Mišljenja smo da je uspješan smeč u odbojci jedan od najkompliciranijih tehničkih elemenata u svim sportskim igrama čija uspješnost zavisi od pravilnog izvođenja njegovog svakog pojedinačnog dijela: pravilnog odbojkaškog stava u početnoj fazi, udaljenosti od mjesta odraza za smeč odnosno startnog mjesta, brzine zaleta, dužine i broja koraka u zaletu, pravilne putanje do mjesta odraza, pravovremenog kretanja u zalet, pravilnog ubrzanja i zaustavljanja, pravovremenog naskoka, zamaha rukama od zaručenja nazad dolje prema uzručenju naprijed gore, zauzimanja optimalnog ugla natkoljenica i potkoljenica u naskoku, mjestu odraza u odnosu na visinu i udaljenost od lopte, ispravnog kretanja smečera u osnovnoj fazi i pravilnog kretanja ruku. Od pravilnog kretanja ruku zavisi stabilnost tijela u zraku, reaktivno prenošenje zamaha i uspješno usmjeravanje lopte u protivničko polje. Čak i poslije izvođenja udarca po lopti postoji mogućnost greške dodira mreže pri doskoku. Ako bi se upustili u detaljniju analizu tehnike ovog odbojkaškog elementa onda bi broj elemenata značajnih za njegovo uspješno izvođenje bio daleko veći.

Ako sve ovo uzmemo u obzir biće nam jasnije što na odbojkaškim terenima nema veliki broj smečera koji ovaj element izvode sa maksimalnom uspješnošću u svakom pokušaju. Čak i kod vrhunskih "smečera" uspješnost od utakmice do utakmice varira i do 30% što govori u prilog našoj prethodnoj tvrdnji.

Razloge za ovakve rezultate moramo tražiti u kvalitetu rada sa početnicima, stručnom osposobljenošću trenerskog kadra, organizaciji treninga, korišćenju stručne literature, filmova, televizijskih snimaka, pomoćnih sprava i rekvizita, kvalitetu demonstracije tehničkih elemenata, metodu obuke, prostornim uslovima pravilnoj selekciji i dr.



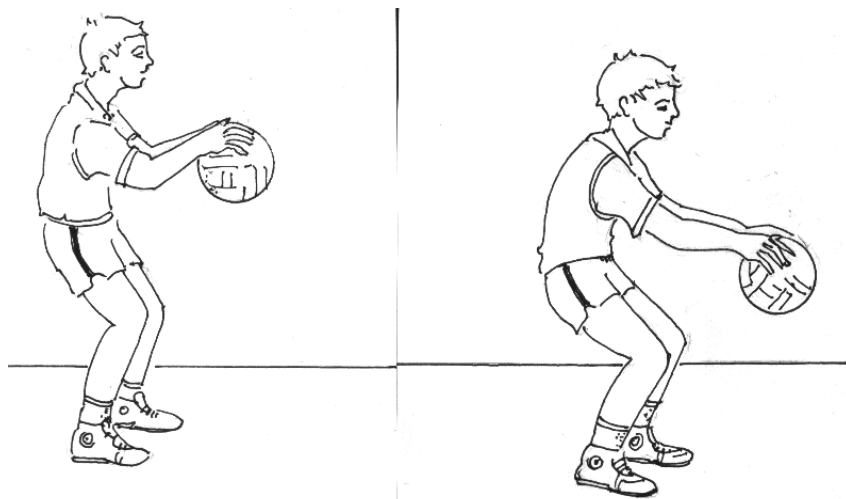
ЈАК У ФИНИШУ: Бојан Глувајић (Партизан)

## METODIKA UČENJA TEHNIKE SMEČA

U literaturi posvećenoj metodici učenja tehnike smeča postoji čitav niz vježbi i dugi niz godina nema nekih novih značajnijih predvježbi za učenje pa ni za trening ove tehnike. Kroz dugogodišnje iskustvo u radu sa početnicima različitih uzrasta (od desetogodišnjih pionira do studenata od 21-22 godine), uvijek su se javljale teškoće prilikom usvajanja pravilne tehnike smeča. Za usvajanje tehnike smeča na osnovu postojećih vježbi koje se nalaze u odbojkaškoj metodici, javljao se zapažen broj početnika koji ovu tehniku nijesu uspijevali u cjelosti savladati. Najčešća greška je bila udaranje po lopti bez dostizanja maksimalne doskočne visine, bez udarca po lopti opruženom rukom i bez pravilnog saopštavanja kretanja lopti šakom.

Za uspješnije usvajanje ove tehnike, kao dopunu postojećim, predlažemo sledeći niz vježbi:

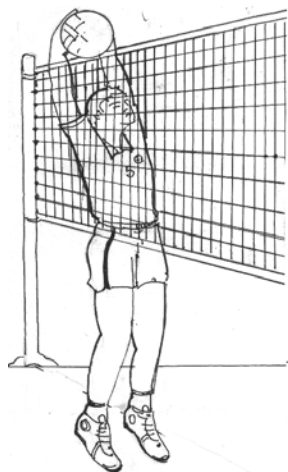
**I vježba:** Vježba se izvodi u parovima. Jedan par stoji u visokom odbojkaškom stavu na paralelno postavljene stopalima u širini kukova ispred mreže. U šakama ( šake postavljene na loptu u obliku "košare"), ispred grudi drži loptu (Sl. 1), spušta se u blagi počučanj (Sl. 2.), zatim zamahom rukama naprijed i naviše, podizanjem na prste dolazi u položaj "zapotog luka". Iz ovog položaja snažnim zamahom rukama naprijed i dolje, pokretom šaka od korijena preko vrhova prstiju saopštiti lopti kretanje i ubaciti je iza mreže na drugu stranu igrališta (Sl. 3.). Visina mreže se određuje individualno za svakog pojedinca prema visini zgloba šake u uspravnom stojećem stavu u uzručenju.



Sl. 1.

Sl. 2

**II vježba:** Kao I vježba samo se kretanje iz odbojkaškog stava izvodi skokom (Sl. 4.). Veoma je važno da je mreža podignuta do visine zgloba šake u skoku.



Sl. 3.

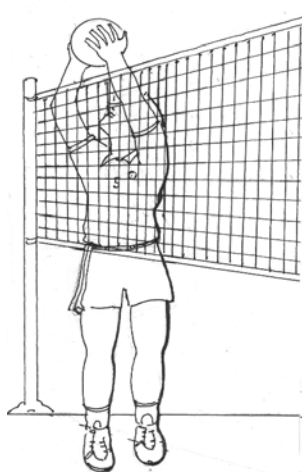


Sl. 4.



Sl. 5.

**III vježba:** Kao II vježba samo sa zaletom (Sl. 5.). Zalet savladamo ranije u pauzama obučavanja dodavanja lopte prstima i čekićem. Od početka insistiramo na pravilnom zaletu, ( za dešnjake D. L. DL. Ili L. DL). I pri izvođenju ove vježbe individualno podešavamo visinu mreže po predhodnom kriteriju.



Sl. 6.



Sl. 7.



Sl. 8.

**IV vježba:** Kao I vježba samo što dolaskom u položaj "zapotog luka", okrećemo šaku "slabije" ruke ispred i ispod lopte, obje ruke sa loptom savijamo nazad sa visoko podignutim laktom "bolje ruke". Zamahom rukama naviše i naprijed snažno ubacimo loptu preko mreže, na drugu stranu igrališta (Sl. 6.). Visinu mreže određujemo prema navedenom kriteriju, za ovu kao i za naredne dvije vježbe.

**V vježba:** Kao četvrta samo sa skokom (Sl. 7).

**VI vježba:** Kao peta vježba samo sa zaletom (Sl. 8).

Poslije ovih koristili smo već poznatu vježbu ; u ruci držimo loptu iznad mreže, i upućujemo je na drugu stranu igrališta i ostale dobro poznate vježbe.

## UMJESTO ZAKLJUČKA

Kroz dugogodišnje iskustvo primijetili smo da ovaj tehničko-taktički elemenat početnici veoma dugo i teško usvajaju, sa greškama koje se kasnije teško otklanjaju. Najčešće greške pri izvođenju ovog elementa su: savijena udarna ruka, nepravilno kretanje druge ruke, nepravilan udarac šakom po lopti, narušavanje ravnoteže u skoku i dr.

Na osnovu predloženih vježbi:

- Olakšava se usvajanje ovog tehničko-taktičkog elementa,
- Smanjuje se vrijeme obučavanja,
- Otklanjaju se greške savijanja ruke,
- Lakše se usvaja položaj zapetog luka,
- Omogućava se pravilan zamah rukama,
- Postiže se sigurniji ravnotežni položaj u skoku,
- Smanjuju se greške dodira mreže.

## NAPOMENA:

Veoma je važno obezbijediti mrežu koju možemo podešavati individualno prema visini svakog početnika i na način kako smo opisali za svaku vježbu.

Težiti da se vježbe izvode pravilno a ne snažno.

## LITERATURA

- Tomić, D.: Odbojka – metodički pristup 1000 kako, Beograd, 1989.  
Kostić, R.: Odbojka – Tehnika i taktika. Niš, 1999.  
Kostić, R.: Ključevi za učenje odbojke. Niš, 1995.

Mr. Božidar Čurović

## INNOVATION IN TRAINING SPIKE IN THE SPORT OF VOLLEY BALL

### SUMMARY

The most important technical element in all sport activities is one which provide the best score. In the sport of volley ball, in the highest percentile it is the spike. Therefore the spiker is the deciding player in getting winning score in a volley ball match.

In this work some new exercises in training spike are represented. Through the years our experience showed that these exercises have advantage in efficiency and technical correctness in successful acquiring of using one of the most important element of the volley ball game.

„Večernje novosti”, 9. mart 2005.

### У СУСРЕТ НАУЧНИМ СКУПОВИМА У КОТОРУ, САРАЈЕВУ И БЕОГРАДУ

# КОНГРЕСИ ВЕЛИКЕ ПАМЕТИ

Као предавачи 76 доктора наука, 22 магистара, 36 професора и 11 стручних сарадника

СВЕ припреме за одржавање првог конгреса Црногорске Спортске академије и друге научне Међународне конференције, која ће се одржати у Котору од 31. марта до 2. априла, приведене у крају. Организатори предстојећег самита, Управа за спорт и омладину у Влади Републике Црне Горе и Црногорска Спортска академија, истакли су на недавној конференцији за новинаре да ће предавања бити подељена на теме “Методологија и технологија рада у спорту” и “Друштвено-економски односи у спорту”.

Радови су послали 146 аутора и коаутора из земље и иностранства.

- Међу њима има чак 76

доктора наука, 22 магистара физичке културе, 36 професора физичке културе и 11 стручних сарадника из различитих спортских савеза и клубова. Многи су позната имена у својим областима, а издвојио бих Николаја Ивановича Волкова, потпредседника за спорт при Уједињеним нацијама и шефа катедре за биоенергетику на државном Универзитету у Москви - рекао је Душко Бјелица, председник Црногорске спортске академије. Само осам дана после наше, одржава се слична манифестација у Сарајеву, а двадесетак дана касније и у Београду. Поносни смо због чињенице да ће код нас бити обрађено чак 118 радова

што је више него на та друга два скупа заједно.

Посленицима “седме силе” обратио се и Драган Дробњак, директор Управе за спорт и омладину у Влади Републике Црне Горе. Он је истакао да су “са припремама за ову манифестацију кренули још по завршетку прошлогodiшње у Бару”.

- Очекујемо да овај научни скуп буде на још већем нивоу, а гаранција за то је велики број стручних предавача. Од тога ће сви имати само корист и зато је ово скуп који заслужује сваку пажњу - казао је, између осталог, први човек Управе за спорт и омладину у Влади Републике Црне Горе.

Д. Р.