

Prof. dr Milenko Vuković

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Novi Sad

ODBOJKA U PRAKSI JEDNE OSNOVNE ŠKOLE

1. Uvod

Više od trideset godina odbojka se uči, usavršava i igra u Osnovnoj školi “Petar Petrović- Njogoš” u Zrenjaninu (Srbija). Sagradjena sedamdesetih godina prošlog veka, sa dobro opremljenom sportskom salom i terenima, pomenuta škola jedina među svim školama u gradu, imala je sve uslove za nesmetani razvoj školskog sporta, pa i odbojkaškog. Prostorno i po broju đaka (blizu 2000), najveća u gradu među desetak osnovnih škola, bila je, a i sada, mesto okupljanja za najdarovitije mlade sportiste bar kada je odbojka u pitanju.

Osnovna škola “Petar Petrović Njogoš” jedna je od retkih škola u Srbiji, koja je više puta nagrađivana i proglašavana za najuspešnije po dostignućima i najboljim rezultatima u školskom sportu. U sklopu mnogobrojnih sportskih aktivnosti koje su doprinele uspehu škole na sportskom planu, svakako, značajno mesto pripada odbojci, odnosno odbojkaškoj sekciji (muškoj i ženskoj), koja je, kroz dugogodišnju praksu, iznedrila brojne generacije mladih odbojkaša i odbojkašica, među kojima su mnogi kasnije postali klubski igrači i članovi državnih selekcija Srbije, a neki i više od toga, stekavši svetsku odbojkašku slavu kao najbolji među najboljima (braća Grbić u muškoj, a Ognjenović i Brakočević u ženskoj konkurenciji).

Predmet ovog rada, u najširem smislu je odbojka u praksi osnovne škole “Petar Petrović Njogoš” u Zrenjaninu, odnosno programski sadržaji odbojke koji se odnose, prvenstveno, na tehničko-taktičku pripremu mladih odbojkašica i odbojkaša pionirskog uzrasta u školskoj odbojkaškoj sekciji – školi odbojke, kao i sama organizacija i funkcionisanje trenaznog rada u sekciji, koja pri OK “Zrenjanin-023” (ranije OK “GIK-Banat” i OK “Poštar”) egzistira dugi niz godina, gotovo od samog početka rada škole.

2. Materijal i metode

U skladu sa prirodom ovog rada, korišćena je deskriptivna metoda. Pored stručne literaturae, prvenstveno iz oblasti Teorije i Metodike, u radu je korišćen i zvanični Nastavni plan i program iz fizičkog vaspitanja za osnovnu školu, objavljen u Službenom glasniku RS (Prosvetni glasnik, br.5 od 15. avgusta 1995 god).

Odredjenu “pomoć” u izradi ovog rada autor je imao i u sopstvenom iskustvu, stečenom u neposrednoj odbojkaškoj praksi.

2.1. Programi odbojke u školi

U skladu sa važećim Nastavnim planom i programom za osnovne škole u Srbiji, programski sadržaji iz odbojke, u OŠ „Petar Petrović Njogoš” u Zrenjaninu se realizuju kroz nastavne i vannastavne aktivnosti u okviru zajedničkog programa, izbornog programa i dodatnog vaspitno-obrazovnog rada.

Sagledavajući potrebe savremene odbojke, kao i objektivne okolnosti u kojima se realizuju programski sadržaji iz odbojke u osnovnoj školi (prevaziđenost i zastarelost programa, njihova nesistematičnost i nedorečenost, zakasneli početak realizacije programskih sadržaja iz odbojke, prilično skromni prostorni i materijalno-tehnički uslovi, pa i nedovoljna kadrovska osposobljenost u smislu specijalizacije za ovu sportsku igru), dati su neki novi predlozi i ponuđen je program odbojke za odbojkašku sekciju (školu odbojke) u osnovnoj školi. Program je koncipiran na modelu diferenciranog nastavno-trežnog rada koji čini: „A” program (minimalni); „B” program (srednji) i „C” program (maksimalni).

2.1.1. Program “A”(minimalni)

Program “A” (minimalni) namenjen je polaznicima odbojkaške sekcije, uzrasta od 8 do 10 godina. Realizacija programskog sadržaja ostvaruje se sa dva treninga nedeljno, uglavnom za učenice i učenike drugog i trećeg razreda, što predstavlja rano usmeravanje dece u odbojku-ranu sportsku specijalizaciju.

Programom su predviđeni minimalni zahtevi u pogledu tehničko-taktičke pripreme učenica i učenika odbojkaške sekcije u osnovnoj školi.

Programski sadržaj:

Odbojkaški stavovi (niski, srednji, visoki) i kretanja; Odbijanje lopte prstima: napred, iznad glave, preko glave; Odbijanje lopte podlakticama: napred, iznad glave, preko glave. Servis: donji čeon (“školski” servis), donji bočni servis, gornji čeon servis; Prijem servisa; Dizanje lopte; Igra: organizovati nadigravanje (1:1,2:2,3:3 itd) sa uprošćenim pravilima.

2.1.2. Program “B”(srednji)

Program “B”(srednji) je opširniji, sa znatno većim zahtevima u pogledu tehničko-taktičke pripreme u odnosu na “A” program i predstavlja prirodan nastavak tog početnog programa. Namenjen je devojkicama i dečacima uzrasta od 10 do 12 godina (četvrti i peti razred osnovne škole-mlađe pionirke) i ostvaruje se sa 2-3 treninga nedeljno.

Programski sadržaj: Odbojkaški stavovi (niski, srednji, visoki) i kretanja; Odbijanje lopte prstima: napred, iznad glave, preko glave, u stranu, u skoku, s povaljkom; Odbijanje lopte podlakticama: napred, iznad glave, preko glave, u stranu, s povaljkom; Servis: donji čeon “školski” servis, donji bočni servis, tenis servis s rotacijom lopte, bez rotacije “lelujavi”, skok servis; Prijem servisa; Dizanje lopte; Smečiranje visoko dignute lopte iz prednje linije, iz pozicija IV i II i zadnje linije iz pozicija I,VI,V; Blokiranje: pojedinačno i dvojno; Odbrana polja: obručni i jednoručni prijem u niskom stavu; Taktika prijema servisa; Taktika dizanja; Taktika smečiranja; Taktika serviranja; Taktika blokiranja; Taktika odbrane polja; Jednostavni taktički sistemi u fazi napada; Jednostavni taktički sistemi u fazi odbrane; Igra: organizovati nadigravanje (1:1,2:2,3:3,4:4,5:5,6:6) na manjem prostoru “mini odbojka” i na terenu normalnih dimenzija.

2.1.3. Program “C”(maksimalni)

Program “C” (maksimalni) predstavlja poslednju kariku u lancu tehničko-taktičke pripreme učenica i učenika u odbojkaškoj sekciji osnovne škole. Predviđenim programskim sadržajima ovog programa obuhvaćeno je gotovo “sve” u okviru tehničke i

taktičke pripreme u odbojci. Namenjen je starijim pionirkama i pionirima uzrasta od 12 do 14 godina (šestom i sedmom razredu) i ostvaruje se sa 3-4 treninga nedeljno.

Programski sadržaj; Odbojkaški stavovi (niski, srednji, visoki) i kretanja; Odbijanje lopte prstima: napred, iznad glave, preko glave, u stranu, u skoku, s povaljkom (nazad, u stranu, napred), s jednom rukom; Odbijanje lopte podlakticama: napred, iznad glave, preko glave, u stranu, s povaljkom; Servis:tenis servis s rotacijom lopte, bez rotacije - "le-lujavi", skok servis; Prijem servisa; Dizanje lopte; Smečiranje visoko, srednje i nisko dignute lopte iz prednje linije, iz pozicija IV,III i II (prvi, drugi i treći tempo), kao i iz zadnje linije iz pozicija VI i I; Blokiranje: pojedinačno, dvojno i trojno; Odbrana polja:oberučni i jednoručni prijem u niskom stavu, prijem sa padom-povaljkom (napred, nazad i u stranu), prijem sa kolutom (napred, nazad i u stranu), sun (napred i u stranu), upijač (napred i u stranu), prijem zatvorenom pesnicom i hipotenarikom, odbrana nogom (stopalom); Taktika prijema servisa; Taktika dizanja; Taktika smečiranja; Taktika serviranja; Taktika blokiranja; Taktika odbrane polja; Jednostavni i složeni taktički sistemi u fazi napada; Jednostavni i složeni taktički sistemi u fazi odbrane; Igra:organizovati nadigravanje (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, 6:6) na manjem prostor "mini odbojka" i na terenu normalnih dimenzija.

3. Organizacija i funkcionisanje školske odbojkaške sekcije-škole odbojke

Odbojkaška sekcija-škola odbojke u OŠ "Petar Petrović - Njegoš" u Zrenjaninu (Srbija), počela je sa radom pre tridesetpet godina (1973.god), upravo u isto vreme kada je u pomenutoj, novosagrađenoj školi, upisana prva generacija đaka.Od tada pa do danas, kroz odbojkašku sekciju (mušku i žensku), prošli su mnogobrojni mladi odbojkaši i odbojkašice, od kojih su neki, kasnije postali članovi državnih selekcija Srbije (ranije Jugoslavije) i poznatih odbojkaških klubova u Evropi. U velikoj i dobro opremljenoj sportskoj sali, vremenom se usavršavala i razvijala, sada već poznata, zrenjaninska škola odbojke, koja i dalje uspešno radi i okuplja najdarovitije za odbojkaški sport. Brojni su faktori uspeha koji su doprineli tom dugogodišnjem postojanju i uspešnom radu.

U samom početku rada odbojkaške sekcije-škole odbojke, ostvorena je dobra saradnja na relaciji odbojkaški klub-škola, što je doprinelo boljoj organizaciji i funkcionisanju škole odbojke u uslovima školske sredine, čime su predupređeni mnogi nedostaci koji se najčešće ispoljavaju u radu sa mlađim kategorijama učenika-sportista (nedostatak dugoročnih planova i adekvatnih programa rada; zakasneli početak obuke; neodgovarajuća selekcija; loši materijalno-tehnički uslovi za rad; nedovoljna kadrovska osposobljenost u smislu specijalizacije za odbojku; mali broj ili potpuno odsustvo takmičenja; veliko osipanje odbojkaških talenata na prelasku u starije kategorije itd).

Krajnji i osnovni cilj saradnje odbojkaškog kluba i škole, jeste, stvaranje široke baze najmlađih odbojkaša i odbojkašica, iz koje se kroz višegodišnji, visokostručno vođeni trenažni proces, obezbeđuje neprekidan priliv najkvalitetnijih mladih sportista, osposobljenih za vrhunska sportska ostvarenja u odbojci.

Diferencirani program odbojke sa osnovnim uputstvima za rad, namenjenim mladim odbojkašicama i odbojkašima pionirskog uzrasta u školskoj odbojkaškoj sekciji-školi odbojke u OŠ "Petar Petrović- Njegoš" u Zrenjaninu, predstavlja polaznu osnovu u tehničko-taktičkoj pripremi mladih odbojkašica i odbojkaša.

Realizacija programskih sadržaja iz odbojke, po diferenciranom programu, predviđena je vrlo rano, još u osmoj godini (drugom razredu osnovne škole) čime se omogućava rano uključivanje učenica i učenika - polaznika u specijalizovani odbojkaški trening.

Pravovremeno započeto, visokostručno vođeno i organizovano vežbanje, uz odgovarajuće prostorne i materijalno-tehničke uslove, dalo je dobre rezultate koji nisu plod slučajnosti, improvizacije i stihije. Potreba ranog otkrivanja odbojkaških talenata, u školi odbojke, ostvaruje se kroz stalan proces praćenja, vrednovanja i ocenjivanja najmlađih odbojkašica i odbojkaša. Orijentacija-usmeravanje početnika u odbojku i pravovremena i pouzdana selekcija-izbor naprednijih, zasnivaju se na jasnim kriterijumima. U neposrednoj odbojkaškoj praksi, u školi, na bazi proverene i već ustaljene baterije mera i testova (Vuković, 1981, 1989), započinje proces ranog usmeravanja i odabira najdarovitijih za odbojku. Merenjem i testiranjem obuhvaćena su područja morfoloških karakteristika i motoričkih sposobnosti, a brižljivija i naprednija selekcija se vrši na osnovu utvrđenih normativa, za svaku uzrasnu grupu devojčica i dečaka, uključujući pri tome i ostale karakteristike najmlađih odbojkašica i odbojkaša koje su relevantne u odbojkaškom nadmetanju (kognitivne-intelektualne sposobnosti, konativne osobine-crte ličnosti, socio-ekonomske karakteristike itd).

Bateriju mera i testova za utvrđivanje morfološkog statusa i procenu bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti mladih odbojkašica i odbojkaša pionirskog uzrasta čini: 12 antropometrijskih mera (visina tela, dužina ruke, dužina šake, širina karlice, širina šake, širina ručnog zgloba, masa tela, obim podlaktice, bim potkolenice, kožni nabor ledja, kožni nabor nadlaktice, kožni nabor trbuha); 12 motoričkih testova (skok udalj s mesta, skok uvis s mesta-Sardžent, bacanje medicinke iz ležanja, pretklon na klupici, pretklon u sedu raznožno, pretklon u sedu desno, taping rukom, taping nogom, taping nogama o zid, bubnjanje nogama i rukama, okretnost u vazduhu, okretnost s palicom) i 3 specifična motorička testa (Japan test, trčanje 3x9 metara, Jelka test).

Dakle, merenjem se obuhvataju: longitudinalna dimenzionalnost skeleta, transversalna dimenzionalnost skeleta, masa i volumen tela i potkožno masno tkivo-u morfološkom prostoru, a testiranjem: eksplozivna snaga, gipkost, brzina alternativnih pokreta, koordinacija tela i agilnost-u motoričkom prostoru.

U inicijalnoj-početnoj selekciji, pomenuta baterija mera i testova može se redukovati na manju po obimu bateriju mera i testova u školskoj sportskoj praksi i klubovima gde se vrši rana orijentacija i selekcija najmlađih, kako bi se dobili relevantni podaci o karakteristikama najmlađih odbojkašica i odbojkaša. Bateriju bi činile sledeće varijable: visina tela, masa tela, kožni nabor nadlaktice, skok udalj s mesta, Sardžentov test, Japan test, Jelka test, pretklon na klupici, pretklon raskoračno, taping rukom, taping nogom, taping nogama o zid, bubnjanje nogama i rukama, okretnost u vazduhu i okretnost s palicom.

Podaci dobijeni merenjem i testiranjem se unose u jedinstveni Lični karton što omogućuje longitudinalno praćenje razvoja morfoloških karakteristika i motoričkih sposobnosti za svakog člana sekcije – škole odbojke, pojedinačno. Jedinstveni Lični karton obuhvata sledeće segmente: opšti podaci, zdravstveni status, morfološki status; motorički status; takmičarska aktivnost i dr.

U školskoj sekciji-školi odbojke u OŠ"Petar Petrović- Njegoš" takmičenjima se pridaje poseban značaj i ona su bez sumnje, najomiljeniji organizacioni oblik rada kod

mladih odbojkašica i odbojkaša, putem kojim se, na najbolji mogući način afirmišu svi članovi škole odbojke-učesnici takmičenja, a naročito oni sa posebnom nadarenošću za odbojkaški sport. Kroz takmičenja se, bez obzira na različite nivoe (unutar školska, među školska, opštinska, medjuopštinska, regionalna, pokrajinska, republička, pa i šire), realizuju programski sadržaji odbojke i ujedno demonstriraju tehničko-taktička dostignuća u složenim i promenljivim uslovima igre u odbojci.

Tradicionalni “Božićni turnir” i letnji odbojkaški kamp-”Zrenjaninsko odbojkaško leto” akcije su, kojima se i u vreme školskog raspusta ne prekida kontinuitet u radu školske sekcije-škole odbojke. Pomenute sportske manifestacije su posebna prilika za afirmaciju odbojkaškog sporta, jer pored ostalog, omogućavaju susrete i druženja najmlađih odbojkašica i odbojkaša sa poznatim odbojkašima i odbojkašicama, bivšim članovima škole odbojke. Vrlo često, promoteri turnira i kampova su čuveni odbojkaši braća Grbić (Vladimir i Nikola) i odbojkašice Maja Ognjenović i Jovana Brakočević, članovi muške i ženske odbojkaške reprezentacije Srbije.

Trenutno, školom odbojke u opštini Zrenjanin obuhvaćene su sve osnovne škole bez izuzetka i one zajedno u saradnji sa ženskim odbojkaškim klubom “Zrenjanin-023” čine jedinstven organizacioni sistem rada kojim je obuhvaćeno oko petstotina najmlađih odbojkašica pionirskog uzrasta od 8-14 godina. U sali OŠ “Petar Petrović- Njegoš”, gotovo svakodnevno vežba petnaestak brižljivo selektiranih, najdarovitijih mladih odbojkašica iz svih pomenutih osnovnih škola. Ta odabrana grupa mladih odbojkašica, predstavlja ostvarenje krajnjeg cilja u višegodišnjem trenažnom procesu sa stanovišta Kluba, i potreba koje nameće vrhunski odbojkaški sport.

4. Zaključak

Na osnovu svega izloženog u ovom radu, može se zaključiti sledeće:

1. U cilju razvoja i unapređenja odbojkaškog sporta u Osnovnoj školi „Petar Petrović- Njegoš” u Zrenjaninu (Srbija) je formirana odbojkaška pionirska sekcija-škola odbojke, koja sa uspehom neprekidno radi tridesetpet godina.

2. Kroz školu odbojke prošle su brojne generacije đaka, od kojih su neki postali poznati odbojkaši i odbojkašice, članovi državne reprezentacije Srbije (ranije Jugoslavije).

3. U osnovi uspešnog rada i dugogodišnjeg postojanja sekcije je, pre svega, dobra saradnja na relaciji odbojkaški klub-škola, koja je doprinela boljoj organizaciji i funkcionisanju škole odbojke.

4. Diferencirani program odbojke, rana sportska specijalizacija, pravovremena i pouzdana selekcija, visoko stručno vođen i organizovan rad, brojna takmičenja, turniri, kampovi i odgovarajući materijalno-tehnički uslovi za rad su ključni faktori uspeha na kojima se temelje zapaženi sportski rezultati škole odbojke, koji nisu plod improvizacije i slučajnosti u radu.

Literatura

1. Službeni glasnik Republike Srbije (1995). Prosvetni glasnik: Pravilnik o izmenama i dopunama Pravilnika o Nastavnom planu i programu osnovnog obrazovanja i vaspitanja. Beograd: Prosvetni glasnik

2. Tomić, D. (1989). *Odbojka budućnosti*. Beograd: SIA.
3. Vuković, M. (1981). *Komparativna analiza antropometrijskih i motoričkih varijabli odbojkašica juniorskih reprezentacija Evrope i juniorskih reprezentacija gradova Jugoslavije*. Magistarski rad, Beograd: Fakultet fizičkog vaspitanja.
4. Vuković, M. (1989). *Struktura psihosomatskih dimenzija odbojkaša i njihove razlike u odnosu na nivo takmičarske aktivnosti*. Doktorska disertacija, Novi Sad: Fakultet fizičke kulture.

SUMMARY

VOLLEYBALL IN PRACTICE OF ONE PRIMARY SCHOOL

Within numerous sports activities, volleyball occupies an important place in practical work of the primary school "Petar Petrovic Njegos" from Zrenjanin. Volleyball section of the school exists for more than thirty years. Many generations of pupils have been its members, some of which have become well known female and male volleyball players and members of the national team. Differentiated work program, early sport specialization of pupils for volleyball, timely and proper selection are just a few success factors in the work of volleyball section.

Key words: volleyball, school selection, work program, early specialization, selection.

“Dan”, 4. april 2008.

У БИЈЕЛОЈ СИНОЋ ПОЧЕО НАУЧНИ СКУП

„Спорт у 21. вијеку“

У хотелу „Делфин“ у Бијелој јуче је почела 5. међународна конференција и четврти Конгрес у организацији Црногорске спортске академије. Тема конгреса је „Спорт у 21. вијеку“.

Овај научни скуп у служби спорта отворио је Душан Симоновић, предсједник Црногорског Олимпијског комитета Црне Горе упознавши госте и учеснике Конгреса са припремама црногорске делегације и црногорских спортиста за наступ на Олимпијским играма у Пекингу. Овом приликом, у свечаном дијелу програма, уручене су плакете и признање Црногорске спортске академије, бројним установама и појединцима из земље и региона, међу којима су и наша спортска редакција и колега Тодор Брајковић.

У радном дијелу, Павле Опавски, Изет Рађо, Милорад Бањанин и Спасоје Бјелица одржали су предавања и на тај начин означили почетак радног дијела овог скупа, који је окупио око 200 учесника са исто толико пријављених радова.

Конгрес наставља рад данас.

З.Ш.

