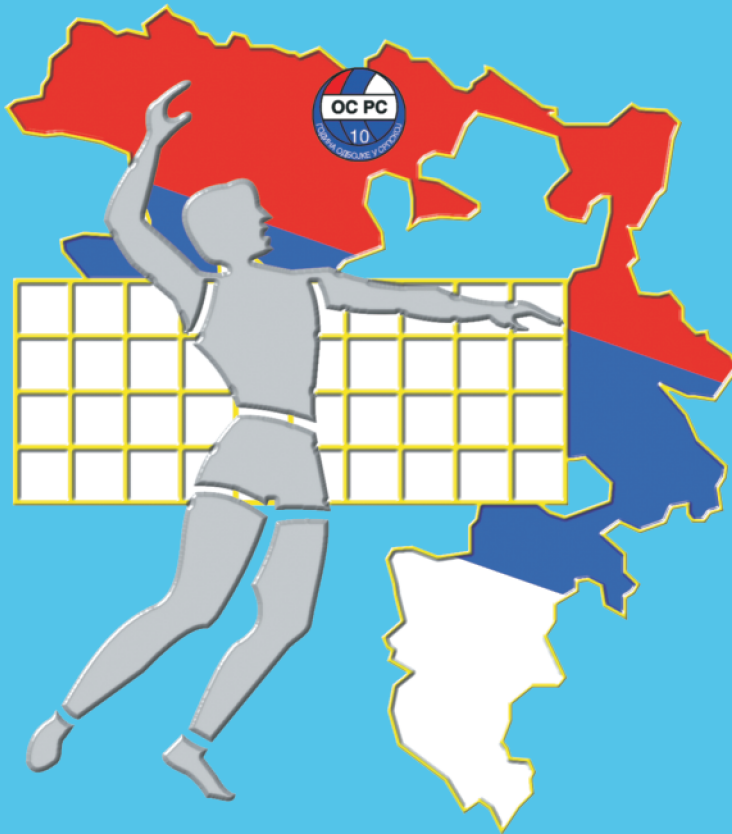




ОДБОЈКАШКИ САВЕЗ РЕПУБЛИКЕ СРПСКЕ
VOLLEYBALL ASSOCIATION OF THE REPUBLIC OF SRPSKA



ПРОГРАМ

развоја одбојкашког спорта
у Републици Српској

Умјесто предговора,

На простору Републике Српске крајем осамдесетих био је изузетно развијен одбојкашки спорт. У пет рангова у систему такмичења СФРЈ налазило се око 40 клубова у обје конукренције. Као изузетно јаки одбојкашки центри истицали су се Модрича, Брчко, Љубиње, Зворник. Из ових средина у Првој савезној лиги Југославије такмичили су се клубови дужи низ година.

Одбојкаши Модриче били су прваци Југославије у 1978/79. сезони, а одбојкашице Феријалац-Хемија такође из Модриче биле су вицешампионке у 1991/92.сезони. Одбојкаши Брчког и Љубиња су били дуго стабилни прволигаша. Из ових средина регрутовани су бројни одбојкаши и одбојкашице који су са успјехом носили дрес са државним грбом.

Одбојкашка лопта је на кратко стала 1992. године. Формирањем Одбојкашког савеза Републике Српске 1993. године поново је оживио овај спорт. Од тада до данас одбојка Српске прошла је кроз двије фазе. Прва је била и најтежа, односила се на оживљавање рада клубова у ратним условима. Друга фаза се односи на интензивни развој и формирање нових одбојкашких клубова. Сада на простору Републике Српске постоји 28 клубова у женској и 22 клуба у мушкој конкуренцији, са око четири хиљаде регистрованих одбојкаша и одбојкашица.

Програм развоја одбојкашког спорта у Републици Српској у наредних осам година треба да донесе нови замах

у формирању клубова али и потпуну потврду оцјене да су ови простори антрополошки предодређени за одбојкашки спорт. Основни циљ је да се одбојка као спорт „врати“ у основне школе и да будући одбојкашки асови кроз рад спортских секција заволе одбојку и науче одбојкашку азбуку. Програм треба да допринесе бољем програмирању и планирању рада са младима у клубовима. Адекватном примјеном фактора који утичу на развој одбојке у некој средини, постизаће се најбољи резултати. Међутим, стручњаци који буду имплементирали овај програм морају узети у обзир и специфичности сваке средине и ускладити их са програмским циљевима.

Програм развоја одбојкашког спорта у Републици Српској у периоду 2006-2014. година је дугорочног карактера са обавезом руководства ОС РС да једном годишње анализира његову реализацију и у случају потребе одређене програмске циљеве прилагођава условима. Овај програм би требао бити основни приручник сваког одбојкашког тренера и одбојкашког спортског радника у Српској.

ПРОГРАМ
развоја одбојкашког спорта
у Републици Српској
(2006 - 2014. година)

Друштвено–економске промјене настале распадом раније и успостављањем нове друштвене заједнице, традиција и остварени резултати у спорту протеклог периода као и све изражајнији захтјеви које диктира савремена свјетска спортска сцена разлог су за приступање изради програма развоја ове људске и друштвене дјелатности у Републици Српској како би се дефинисали општи друштвени интереси и назначили могући рационални путеви њеног потпунијег развоја.

Европска повеља о спорту истиче спорт чиниоцем људског развоја и значајним садржајем културе и стваралаштва што упућује на потребу тражења организационих облика и садржајних рјешења како би се спорт приближио свим грађанима, а посебно дјечи и омладини, која путем слободног одређивања и властитог афинитета, у њему налазе простор игре, учења и здравог и културног провођења слободног времена.

У савременим условима живота и рада спорт је све више изражени друштвени и културни феномен и незаобилазна потреба човјека, у чијем се исходишту налази здравље, као базични предуслов сваке људске дјелатности. Здравље, како га дефинише Устав Свјетске здравствене организације, подразумијева одређени ниво развијености физичких способности, а не само одсуство болести. Отуда је развој и унапређење физичких квалитета становништва доминантни стратешки захтјев који се поставља пред овај програм развоја одбојке у Републици Српској.

Реализација стратешког Програма развоја спорта Републике Српске за период 2004 -2008. године захтијева израду низа посебних програма са јасно дефинисаним садржајима рада, роковима, носиоцима и одговорностима. Кроз праћење остваривања ових програма имаће се увид у реализацију програма развоја одбојке у цјелини. С тим у вези стоје и обавезе Скупштине и Управног одбора ОСРС да једном годишње анализира проблематику реализације програма и по потреби предузме одговарајуће мјере и могућност ребалансирања појединих програмских циљева.

Сигурно да би се у оквиру програма развоја одбојке могло набројати мноштво фактора који утичу на перспективни развој одбојкашког спорта, али и на планирање и програмирање рада. Ипак, ради одређене прецизности и веће ефикасности у раду, одредјељење иде у смјеру мањег броја фактора, који би се могли назвати **генерални фактори**, у оквиру којих треба ријешити одређене стратешке циљеве у смислу подизања нивоа функционисања у одбојкашком спорту.

Генерални фактори од којих, свакако, зависи егзистирање одбојкашког спорта у Републици Српској, али и напредовање, како у смислу резултата, тако и у смислу организације, су:

1. **менаџмент у ОСРС**
2. **организација клубова**

- 3. формирање стручног тијела при ОСРС – стручни савјет**
- 4. стручни кадар (тренери, судије, љекари, физиотерапеути, психолози...)**
- 5. играчки потенцијал**
- 6. тренажни рад**
- 7. здравствена заштита и контрола тренираности и осигурање учесника**
- 8. научно – истраживачки рад**
- 9. нормативи за обезбјеђење материјално – техничке основе за рад одбојкашког савеза**
- 10. ИНДОК дјелатност**
- 11. међународна стручна сарадња и сарадња са образовним институцијама**

1. Менаџмент у ОСРС

Да би се било шта могло планирати и програмирати, потребно је прије свега извршити анализу постојећег стања у организацијама ОСРС – тренерска, судијска, удружење клубова...

Задаци које је потребно испунити ради ефикаснијег управљања у ОСРС:

➤ **Које су потребе клубова и савеза?** Сигурно да постоје многе потребе, међутим, такмичарски гледајући вјероватно је највећа да се клубови из Републике Српске промовишу на међународној сцени, што ће сигурно допринијети и промоцији ОСРС, али и саме Републике Српске.

➤ **Финансирање Савеза** - економски и материјални потенцијал, стварање стабилних извора финансирања за функционисање ОСРС.

➤ **Контрола укупног дјеловања у Савезу:** Образовати стручне комисије које ће вршити контролу свих субјеката ОСРС и које ће директно одговарати ОСРС.

➤ **Шта се жели постићи и на који начин остварити постављене циљеве - која стратегија, концепција, циљеви и задаци?** Прије свега је веома битно да се на просторима Републике Српске створи клима да одбојкашки спорт може позитивно представљати РС на међународној сцени, али и у самој земљи и то преко здраве одбојкашке популације.

➤ **Који кадрови?** То морају бити кадрови провјерени и у пракси и у теорији. Не значи да ће они са већим степеном образовања увијек бити стручнији. Спорт је савршено средство евалуације – најбољи увек испливају.

➤ **Какво руковођење?** Теорија спортског тренинга каже да постоје три дефинисана начина управљања. Први је аутократски (нажалост најчешће примењиван), други демократски (колико год лијепо звучало – неприхватљив за високе домете у било којој сфери људске активности) и трећи, коме би требало тежити, је руковођење на бази договора, али са поштовањем централе – ОСРС у нашем случају. Ови начини управљања се могу лако пренијети и на менаџмент савеза.

➤ **Комуникација са земљама у окружењу и шире и то не само из одбојкашког спорта, већ и других спортова.** Свако искуство је корисно, ако се упери у циљ, а то је напредак у било ком сегменту одбојке.

➤ **Која техничка средства и технологија?** И техничка средства и технологија су дати стандардима које је прописао FIVB, СЕВ, МОК.

➤ **Степен самосталног стварања врхунских одбојкаша и преузимања из других клубова (из земље и иностранства)?** Врло осјетљива проблематика јер треба себи поставити неколико питања: шта добијамо у смислу напредовања свих учесника у одбојкашком спорту, да ли је могуће у нашим условима створити врхунске играче ако се они не надмећу са бољима...

➤ **Друштвена афирмација одбојке:**

Афирмишући одбојку, афирмишемо се и ми сами, што донекле јесте, али не и главни мотив. Основно је да се успије анимирати што више учесника у одбојкашком спорту, у било ком својству (активни или пасивни). На тај начин је наша мисија успјешна.

➤ **Повећање културног, интелектуалног и моралног нивоа учесника у одбојци:** Веома деликатно питање које можемо да ријешимо једино ако ми, учесници у одбојци, својим личним примјером створимо стандарде понашања

➤ **Просторни услови, односно ревитализација и изградња објеката за одбојку по стандардима свјетске одбојкашке федерације:** Тачка која директно не зависи од нас актера, али индиректно, сигурно да итекако, зависи. Наиме, добрим радом, залагањем и стручношћу постоји могућност да се наметне и ово питање, па да одговорни људи у државном врху, ријеше и овај проблем.

➤ **Медији масовног и јавног информисања и однос са јавношћу:** Основни принцип је да су сви актери одбојке увијек спремни за дијалог са новинарима и да се придржавају кодекса понашања. На тај начин неће штетити ни себи, а ни другима. Што смо више присутни у медијима, више ћемо бити присутни у мислима публике, али и оних од којих на било који начин зависимо.

➤ **Систем такмичења:** Пред сваки почетак првенства органи ОСРС, стручни савјети, комисије,

Удружење клубова, представници тренерске и судијске организације и наравно сами спортисти (што није у пракси) треба да установе календар и начин такмичења, односно оно што је најбоље за њих саме.

➤ **Анализа и праћење спортско–такмичарских резултата и тренинга - подаци о:** тренигу, одбојкашима, стручњацима, квалитету менаџмента, објектима за тренинг и такмичење, еколошким и медицинским претпоставкама, публици, медијима, политичкој и економској ситуацији...

➤ **Прописи, закони, правилници:** Обзиром да су ови акти установљени и да функционишу у пракси, нема неких посебних препорука. Одређене измјене које се саме намећу је потребно у ходу рјешавати.

➤ **Утицај државе, цркве, странака, разних удружења и индивидуалаца:** Ово су фактори који неоспорно утичу на све учеснике у одбојкашком спорту. Паметном политиком их је потребно каналисати да њихов утицај буде позитиван и у сврху одбојке, тј. прије свега одбојкаша, јер су они најизложенији тим утицајима.

➤ **Дефинисање стандарда стручног рада и реорганизација стручног рада у клубовима ОСРС према савременим начелима спортске науке** – веома осјетљиво питање, али и веома важно за напредак одбојке. Када се каже стручни рад у клубовима, прије свих прозвани су тренери. Поред квалификација за рад са младима, потребни су и неки људски квалитети, које је потребно дефинисати.

➤ **Успостављање информационог система ОСРС и његово повезивање са окружењем:** Први кораци су направљени увођењем site-а. Било би пожељно када би и сви клубови могли да се укључе у ову акцију јер је и то један начина промоције одбојкашког спорта РС.

➤ **Стварање услова за перманентно стручно усавршавање и иновацију знања свих учесника у одбојкашком спорту РС:** Семинари које тренерска и судијска организација реализује су добар полаз за рјешење овог проблема. Омогућавање и тренерима и судијама да учествују на семинарима неке друге одбојкашке федерације би значајно допринијело едукацији и једних и других.

➤ **Подстицање издавачке дјелатности спортске, стручне и научне литературе:** У сарадњи са неком специјализованом установом регистрованом за обављање: стучног образовања и усавршавања, консалтинг и менаџмент послова, истраживање и експериментални развој у хуманистичким наукама, издавање часописа и сличних периодичних издања рекламе и пропаганде у области спорта, стичу се услови и за развој овог важног сегмента менаџмента у одбојци.

➤ **Усавршавање управљачког система ОСРС** - прије свега у клубовима (планирање, избор кадрова, руковођење, контрола,...)

2. Организација клубова

Задаци које мора испунити један клуб да би функцио нисао у саставу ОСРС:

1. које садржаје и програме и које методе рада примијенити,
2. које планирање,
3. потенцијал клубова,
4. популациони потенцијал окружења,
5. потенцијал одбојкаша,
6. интересовање дјеце и омладине,
7. стручно – научна подршка,
8. економски и материјални потенцијал,
9. просторни услови,
10. медији масовног и јавног информисања,
11. однос са јавношћу,
12. који степен самосталног стварања врхунских одбојкаша и преузимања из других клубова (из земље и иностранства),
13. који кадрови,
14. које су потребе клубова,
15. кадрови (тренери, љекари, физиотерапеути, психолози, биомеханичари, менаџери...),
16. селекција и рад са млађим категоријама,
17. режим спортског живота и рада,
18. социјални статус одбојкаша,
19. здравствена заштита,

20. тренажни процес,
21. контрола тренинга и тренираности одбојкаша (разна тестирања),
22. анализа и праћење спортско – такмичарских резултата и тренинга (подаци о: тренингу, одбојкашима, стручњацима, квалитету менаџмента, објектима за тренинг и такмичење, еколошким и медицинским претпоставкама, публици, медијима, политичкој и економској ситуацији...)
23. организациона шема клуба,
24. васпитно – образовни рад са публиком,
25. утврђивање потреба и нивоа популационог и кадровског потенцијала за врхунски спорт,
26. избор модела стварања подмлатка за врхунску одбојку,
27. обезбеђење квалификованог кадра за рад са подмлатком,
28. подстицање тимског стручног рада у клубовима.

∞ Акција “ФОРМИРАЈМО ОДБОЈКАШКИ КЛУБ”

Један од основних стратешких циљева и задатака ОСРС је стални масовни и квалитетни развој одбојкашког спорта у Републици Српској. Полазна тачка је да се из квантитета може извући квалитет што би требало да буде циљ сваког субјекта који тренутно представљају носиоце развоја одбојкашког спорта у Републици Српској. Из овог задатка произилази основна, приоритетна активност у будућем периоду, а то је формирање нових одбојкашких клубова.

Одбојка је у предности у односу на друге спортске гране, јер задовољава неколико критеријума који могу бити, у данашњим условима живота у Републици Српској, од пресудног значаја да се већи број дјеце и омладине укључи у нашу одбојкашку породицу. Те предности су:

- могућност да се одбојком баве припадници оба пола,
- далеко мање финансија је потребно за егзистирање одбојкашког клуба, него неких других спортских грана,
- објекти, справе и реквизити за бављење одбојкашким спортом су значајно приступачнији него за друге спортске гране, и
- сигурно најзначајнија предност су филогенетске

и онтогенетске карактеристике становништва Републике Српске.

Гледајући одбојкашку мапу Републике Српске, запажа се доста добра покривеност клубовима. Међутим, у одређеним регијама и срединама нема довољно одбојкашких активиста и клубова као својеврсних нуклеуса око којих би се одбојка ширила и развијала.

Због свега наведеног реализација акције “ФОРМИРАЈМО ОДБОЈКАШКИ КЛУБ” у оквиру Одбојкашког савеза Републике Српске би, сигурно, дала велики допринос у развоју одбојкашког спорта Републике Српске. У том циљу сваки одбојкашки субјект, у оквиру својих могућности, треба да предузме активности на реализацији ове акције.

□ ОСРС ће за нове клубове урадити следеће:

- припремити документа за регистрацију клуба,
- обезбиједити дио спортске опреме,
- у првој такмичарској сезони новоформирани клуб ће ослободити финансијских обавеза по основу чланарине и котизације за такмичење,
- обезбиједити нормативна акта, обрасце и остала документа за укључивање у такмичење,
- обезбиједити стручну литературу за тренере,
- обезбиједити медијску промоцију новоформираног клуба.

Сваки клуб ће новоформираном клубу:

- поклонити једну одбојкашку лопту,
- пружити стручну помоћ тренерима,
- пружити и друге видове помоћи за које се укаже потреба.

Удружење одбојкашких тренера ће:

- новоформираном клубу ставити на располагање своје најистакнутије чланове у циљу стручног оспособљавања тренерског кадра,
- тренерима који први пут у каријери воде клуб, а у овом случају новоформирани, бесплатно омогућити тренерску легитимацију и лиценцу за учешће у првенству.

Удружење одбојкашких судија ће:

- обезбиједити да његови чланови у првој такмичарској сезони новоформираном клубу суде без наплате таксе за суђење,
- организовати бесплатно полагање за звање одбојкашког судије у тој средини.

Сваки одбојкашки активиста ће у свим контактима у срединама где не постоји одбојкашки клуб лобирати у интересу одбојке.

Акција “ФОРМИРАЈМО ОДБОЈКАШКИ КЛУБ” је активног трајног карактера у Одбојкашком савезу

Републике Српске и сматраће се успјешном уколико се у свакој години на сцени појаве бар три нова клуба у наредних пет година.

∞ Финансирање клуба

Овај елемент плана и програма би се могао подијелити на двије ставке:

- извори клупског прихода и
- намјена клупског прихода.

Врсте прихода могу бити:

- чланарина,
- улазнице за такмичења,
- обештећење за трансфер одбојкаша,
- медијска права,
- изнајмљивање клупског спортског објекта или простора,
- клупске угоститељске услуге,
- игре на срећу, које клуб организује,
- спонзорске инвестиције,
- уговори о реклами,
- субвенције општине,
- субвенције Министарства за спорт,
- бесплатни термини за коришћење спортског објекта,
- донације,
- други извори...

Друга ставка подразумева **расход**, а он је следећи:

- накнаде тренерима,
- накнаде спортистима,

- накнаде другим стручњацима (љекари, физиотерапеути...),
- накнаде администраторима (секретар, рачуноводство...),
- накнаде техничком особљу (одржавање, хигијена...),
- обештећење за трансфер одбојкаша,
- спортска опрема,
- закуп спортских објеката,
- таксе за такмичења,
- трошкови одласка на утакмице,
- трошкови припрема одбојкаша ван мјеста боравка...

∞ Нормативи за обезбјеђење материјално - техничке основе за рад одбојкашког клуба

Да би се одбојкашком клубу омогућило спровођење програмираног рада у савременим условима, технологијом и методама рада, неопходно је обезбиједити сљедеће материјалне услове:

1. Сала за тренинг, не мањих димензија од 24м×18м×7м, са стандардним справама и реквизитима за општу и специјалну физичку припрему;
2. Конструкција за одбојку, на којој се мрежа по жељи може дизати и спуштати;
3. Одбојкашка мрежа и антене;
4. Одговарајући број термина за тренажни рад и утакмице у складу са планом рада одређених селекција;
5. Реквизити за одбојку:
 - 5.1. одбојкашке лопте - на два одбојкаша најмање једна лопта,
 - 5.2. лопте лакше и по обиму веће од одбојкашких,
 - 5.3. лопте лакше и по обиму мање од одбојкашких,
 - 5.4. вијаче,
 - 5.5. лопте за одбојку са омчом,
 - 5.6. лоптице за тенис,

- 5.7. 2 обруча и квадрата, који се монтирају изнад или до мреже,
- 5.8. медицинке од 1кг и 3кг,
- 5.9. судијска столица – постоље;
- 6. Пратеће просторије:
 - 6.1. Свлачионице,
 - 6.2. Купатила,
 - 6.3. Клозет,
 - 6.4. Справарница,
 - 6.5. Учионица са ТВ, видеорекордером и школском таблом.

3. Формирање стручних тйјела при ОСРС – стручни савјет

Задаци Стручног савјета:

1. успостављање органа трајне и објективне контроле стручног рада (тренери и судије) и управљања,
2. утврђивање чинилаца који условљавају високе спортско-такмичарске резултате,
3. израда категоризације одбојкаша,
4. утврђивање строгих критеријума компетентности и квалификованости појединаца свих структура ОСРС за стручни рад,
5. подстицање примјене научних резултата у одбојкашкој пракси,
6. формирање стручно савјетодавне службе – тренажни и такмичарски процес клубова, али и националне селекције.

4. Стручни кадар

Када се говори о стручном кадру у клубу (мисли се на тренера) потребно је, прије свега, одговорити на следећа питања:

- Колико је тренера ангажовано у клубу?
- На којим основама је заснован радни однос тренера и колико радног стажа имају у одбојци?
- Који ниво, односно које звање имају тренери ангажовани у клубу?

Одговорима на ова питања, добија се јасна слика стручног кадра у клубу. Што се првог питања тиче, теорија говори да је за сваку селекцију у клубу потребан један тренер. Међутим, у пракси је сасвим другачије. Обично један тренер води неколико селекција, а није ријеткост и да један човјек тренира све селекције у клубу. Против оваквих тенденција се треба борити јер у супротном се не може очекивати неки већи помак, ни у смислу стварања врхунских одбојкаша, ни у смислу развијања тренерске струке, а исто тако и клуба у цјелини.

Код другог питања се намећу три солуције: волонтерски, хонорарно и професионално (стални радни однос). Најчешћа од ове три је хонорарно ангажовање тренера, али треба бити реалан и рећи да то свакако није идеално решење. Најбоља солуција је сигурно стални радни однос, односно пуно ангажовање и максимална концентрација само за тренерски посао. Што се радног

стажа у одбојци тиче, врло је битно колико је времена тренер провео на овим пословима. Неријетко, поготово у раду са млађим селекцијама, овај је фактор пресудан. Искуство које имају ови тренери се често не може замијенити никаквим завршеним школама и теоријским знањем.

Ипак, мора се признати да је спој стеченог знања на разним образовним институцијама за спорт и искуства, најидеалнији модел како треба да изгледа одбојкашки тренер. Треће питање управо говори о тренерском звању, односно о тренерским квалификацијама. Овдје се нуди читава лепеза како звања, тако и стечених квалификација.

▪ **Тренерска квалификација:**

- без тренерске квалификације,
- завршен тренерски курс,
- завршена виша тренерска школа,
- завршена виша педагошка – физ. васпитање,
- завршен факултет физичке културе,
- завршен магистеријум наука физичке културе,
- одбрањен докторат наука физичке културе.

▪ **Тренерско звање:**

- без звања,
- тренер,
- тренер првог разреда,

- виши тренер,
- дипломирани тренер.

Препорука је свим тренерима, који имају озбиљне намјере да се баве овим послом, да је минимум који треба да испуњавају, што се квалификација тиче, виша школа (6. степен стручности).

5. Игравчки потенцијал

Игравчки потенцијал, се огледа у квалитету одбојкаша и одбојкашица и резултата које они остварују. Ти резултати нису на нивоу оштрих међународних критеријума, што не значи да не могу бити. Потребно је само начин рада (већи број кампова, тренинг, управљање, организација рада, материјално – технички услови ...) донекле промијенити и прилагодити постојећим игравчким ресурсима. Та промјена би могла ићи у сљедећем смјеру:

➤ Организација већег броја кампова на просторима Републике Српске и то не само заједничких, већ и специјалистичких (дизачи, примачи, средњи блокери, камп за либера...). На овај начин, сигурно да ће се поред техничког нивоа будућих одбојкаша, подићи и ниво свијести о тренингу, спортском животу, социјализацији...

➤ У оквиру једне одбојкашке екипе треба да постоје све селекције (почетници, пионери, кадети, јуниори и сениори), које посебно тренирају и усавршавају се у одговарајућем режиму тренажног процеса. Што се тиче млађих селекција најбоље рјешење, али исто тако и једино оправдано, се нуди кроз организоване одбојкашке школе, које почињу секцијама у школама, а које спроводе наставници у основним школама.

∞ *Одбојкашка школа*

Значајно побољшање резултата у одбојци је умногоме последица побољшања метода вјежбања. Да би

резултати били што бољи, потребно је вјежбати не само у повољним условима и по најбољим методама, већ вјежбати и довољно дуго. Тренинг треба почети у оном периоду, када људски организам показује највећу прилагодљивост. Сазнање ове чињенице условљава рану специјализацију у одбојци. Одбојкашке школе су један од њених облика.

Поред ране специјализације, у одбојкашким школама се обавља и прва и веома значајна селекција, која се не може спровести само на основу посматрања дјетета у игри, него и у другим областима његовог испољавања. Нипошто се не смије журити у закључивању о талентованости младих. Пракса показује да су често они за које се говорило да су неталентовани постигли веома висок ниво, а на другој страни, таленти су остали “вјечити таленти”.

Могућност идентификације младих је веома значајна, те је од великог значаја могућност праћења активности старијих, не само на утакмицама, већ и на тренингу. У том случају, одбојкашке школе, основане при клубовима имају изванредне могућности.

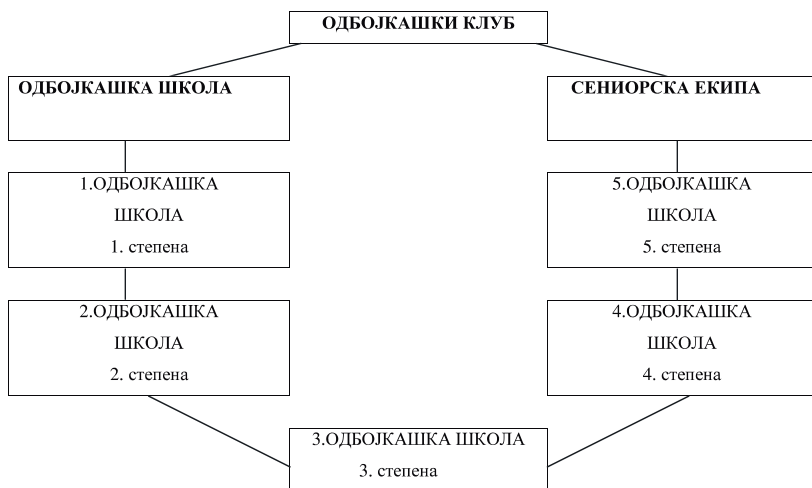
У усвајању технике у периоду обучавања, не долази до изражаја у потпуности, до разлика у испољавању технике дјечака и дјевојчица, нарочито не у првим годинама вјежбања. Само понека вјежба се не препоручује дјевојчицама, тако да није потребно правити посебне програме у односу на пол полазника одбојкашке школе. Разлика постоји у опхођењу, презентирању и асистирању, али је то више ствар етике и познавања методике одбојке.

“Полазећи од тога да је човјек тај који производи, ствара, објелодањује игру и да је он најважнији чинилац у њој, наша настојања да игру усавршимо морају бити садржана у жељи да усавршимо човјека, његова дјеловања, кретање и манипулације.”

Учесници у организацији одбојкашких школа:

- Савез
- Клубови
- Тренерска организација
- Судијска организација

Организациона шема рада одбојкашке школе:



∞ *Одбојкашка школа првог степена*

Полазници одбојкашке школе првог степена су ученици трећег и четвртог разреда основне школе, (9 и 10 година старости). С обзиром да у пракси наставу физичког васпитања у овим разредима држе учитељи, а ријетко наставници, без умањивања вриједности рада учитеља, сматра се за потребно да селектирање ученика за одбојкашку школу треба повјерити наставнику који је стручнији у области спорта.

На први поглед све ово изгледа једоставно, али када се узме у обзир узраст, навика и оптерећеност дјече у том периоду, јасно је да је тај дио посла изузетно тежак и одговоран.

Основни задаци рада - тренинга у првом степену одбојкашке школе су:

1. да се правилно дјелује на физички развој дјецe,
2. да се развијају кретне навике (ходање, трчање, скокови и бацања) у различитим условима,
3. кретна својства треба да се развијају у складу са моторичким способностима дјецe овог узраста.

У овом степену одбојкашке школе препоручује се два тренинга недељно и једно такмичење које не мора бити одбојкашко надметање. Сваку активност у овом периоду треба радити кроз игру јер кроз њу дјецa упознају себе и друге. Тако се развија осјећај припадности колективу. Такође се препоручује и што више такмичења у оквиру самог тренинга. Што се тиче технике одбојке, одређене предвјежбе би требало увести у тренинг. Лопте које се користе у овом периоду обуке би требало да су лакше и по обиму веће (за одређене вјежбе) или мање (за друге вјежбе).

Физичка припрема је усмјерена на развој свих моторичких својстава. С обзиром да се зна, да период убрзаног раста и развоја моторичких својстава (други сензитивни период) управо почиње у овом периоду и код дјечака и дјевојчица, морамо усмјерити пуну пажњу на њихов развој.

Акробатика она је неопходна у овом периоду, а треба вјежбати колут напријед, колут назад, поваљке на обје стране, прамет странце, свијећа ...

Штафетне игре, као и елементарне игре такмичарског карактера, треба да имају значајно мјесто у тренажном процесу, а треба их прилагодити узрасту и полу полазника.

Тренер у овом степену одбојкашке школе мора да буде изузетно стручан како у техничком тако и у познавању моторике овог узраста, а посебно у психолошком смислу. Тренер би требало да буде добар аниматор, тако да дјеца заволе и заинтересују се за одбојку. Отежавајућа околност у одбојкашкој школи овог степена за тренера је да нема ни гола, ни коша, значи нема одређеног циља који сам по себи мотивишуће дјелује на дјецу.

∞ Одбојкашка школа другог степена

У овај степен одбојкашке школе укључени су ученици петог и шестог разреда основне школе, односно дјеца старости 11 и 12 година.

У овом периоду се не искључује прилив нових полазника под условом да су та дјеца подобна за ову групу, тј. за овај степен одбојкашке школе.

Одређени задаци рада у овом степену одбојкашке школе, које би требало испунити су:

1. правилан и складан физички развој будућег одбојкаша,
2. у складу са моториком дјетета отпочети рад на обучавању техничких елемената одбојкашке игре,

3. упознавање са основним правилима игре.

У овом степену одбојкашке школе, с обзиром да су дјеца већ стекла одређене навике за физичком активношћу, требало би радити 3 пута недјељно плус утакмице унутар групе.

За разлику од предходног степена, гдје је императив био на општем развоју и стварању навика за тренингом, у овом степену почиње се са специфичним вјежбањем, односно обучавањем елемената одбојкашке технике (одбојкашки ставови и кретања, одбијање лопте прстима и чекићем, сервис доњи и горњи).

При усвајању технике, морамо настојати да дјеца техничке елементе изводе правилно и прецизно. Најбоље је да се техника усваја кроз игру јер је игра најближа дјецы тог узраста и кроз њу се техника најбрже усваја. Важно је нагласити да дјеца што прије крену са надигравањем преко мреже па макар владала само техником одбијања прстима.

Потребно је придржавати се основних принципа методике обучавања (дидактички принципи) нових елемената технике: од лакшег ка тежем, од простијег ка сложеном... У начелу, не треба бити поборник строго аналитичког метода обучавања, већ треба бити поборник тога метода, али у игри. Ово је веома важно јер ћемо вјежбање учинити интересантнијим и разноврснијим. Дијете у овом периоду нипошто не смијемо убацити у “ријеке” шаблона и “калупе” тренинга и вјежбања, већ му дозволити креативност и слободу “изражавања” лоптом.

Физичка припрема је усмерена на развој укупних моторичких својстава са посебним акцентом на брзини кретања (локомоција и стартна брзина) и брзини покрета.

Акробатика и даље представља одређену базу, а у план и програм тренинга треба да уђу сви елементи предвиђени у настави физичког васпитања.

Штафетне и елементарне игре су и даље заступљене у плану и програму тренинга јер кроз њих се могу ријешити проблеми, како физичких, тако и техничких припрема, односно усвајања технике одбојке.

Изузетно важан фактор у овом степену, у тренингу, је демонстрација, односно правилно показивање технике коју дјеча треба да усвоје у овом степену одбојкашке школе.

∞ Одбојкашка школа трећег степена

Овај узраст подразумијева такмичарски погон, који учествује у различитим лигама (општина, град, регион, држава).

Иначе, трећи степен одбојкашке школе обухвата дјецу седмог и осмог разреда основне школе, односно узраст од 13-14 година старости. Ни у овом степену школе се не искључује прилив дјече, али овог пута талентоване дјече која су моторички и лонгитудиналном димензионалношћу испред своје генерације.

Задаци тренинга у овом периоду су:

1. даљи правилан и складан физички развој,

2. усавршавање усвојених техничких елемената и наставак обучавања нових елемената,
3. теоријски рад са дјецом (тактика и тактичке варијанте, системи игре, композиција тима и правила игре која у овом степену треба познавати ради утакмица).

С обзиром да је у питању такмичарска група препоручује се тренинг 4 пута недјелно (понедјелак, уторак, четвртак и петак) у трајању од сат и по плус једном недјелно утакмица или унутар групе или званична. У овом периоду дјеца се обучавају (усавршавају) у такмичарској техници, односно употреби технике у такмичарским условима, условима игре (више се не раде одбијања лопте прстима и чекићем, већ додавања, затим сервис одозго (са и без ротације), ставови и кретања у игри, смечирање, блокирање). Метод који се примењује у обуци и усавршавању је комбиновани, односно ситуациони метод. Сматра се да ће овај метод дати много боље резултате из једноставног разлога јер се дјеца уче примијењеној техници, односно техници коју ће испољавати у игри. Апсолутно да ће њихова ефикасност у испољавању технике бити већа него код оних који технику учења уче рашчлањено (аналитички).

Физичка припрема је и даље усмјерена на развој укупних вриједности свих моторичких својстава са посебном пажњом на развоју брзинске и експлозивне снаге као и на развоју издржљивости, како опште тако и локалне.

У плану и програму тренинга су и даље присутни акробатика (специфична одбојкашка акробатика) и штафетне и елементарне игре као и допунски спортови (између четири ватре, фудбал, кошарка...)

∞ *Одбојкашка школа четвртог степена*

Овај период одбојкашке школе обухвата ученике првог и другог разреда средње школе или гимназије, узрасте 15-16 година старости. У преводу на језик спорта то су такмичари - кадети. Они учествују у лигама општине, града, региона и државе.

С обзиром на узраст у овом степену одбојкашка школа има следеће задатке:

1. систематски развој физичких способности,
2. усавршавање техничких елемената,
3. посветити пажњу психолошкој припреми,
4. виши теоријски рад са дјецом (тактика, системи, композиција тима, правила игре и пропозиције такмичења).

Број недјељних тренинга је 5 пута плус 1 утакмица (унутар групе или првенствена).

Циљ рада, односно тренинга и вјежбања, је да се ниво знања и вјештина усавршава уз тенденцију даљег напретка у смислу обучавања и специјализације одређених мјеста у композицији тима.

У техници, односно даљем усавршавању технике, посебну пажњу треба обратити на специфично испољавање

елемената технике код појединаца (стил), тј. његовати необичности. У овом периоду, што се тиче технике и њеног испољавања, она је првенствено у такмичарским условима, односно у ситуацијама игре. То нам уједно одређује и метод који ћемо примјењивати, а то је синтетички, ситуациони метод.

Физичка припрема, усмјерена је на развој свих моторичких својстава са посебним акцентом на развој снаге и издржљивости. Сигурно да је пожељан и одређени допунски рад на овим својствима, уколико постоје могућности за то (теретана, трим кабинет, трим стаза...)

Од акробатике треба усавршити све њене елементе уз посебан рад на одбојкашкој акробатици (поваљке, упијачи, сун, сврдло).

Без обзира што је у питању такмичарска група, у плану и програму тренинга и даље значајно мјесто имају штафетне и елементарне игре као и одређени допунски спортови (фудбал, кошарка, рукомет...)

∞ Одбојкашка школа петог степена

Без обзира што поједини одбојкашки стручњаци овај степен не сматрају школовањем, јер цијене да су то већ готови играчи и играчице, основно школовање у одбојци готово је тек после овог степена.

У овом периоду одређена моторичка својства тек улазе у фазу убрзаног развоја (други сензитивни период), тако да моторика није “ сазрела “ до краја , што аутоматски

вуче за собом и то да испољавање технике није оно које ће бити након тог периода.

У овом степену се ради о дједи трећег и четвртог разреда средње школе (гимназије), узраста 17-19 година старости. У питању су такмичари - јуниори.

Задаци тренинга у овом периоду имају за циљ следеће:

1. максимално посветити пажњу на развој свих моторичких својстава,
2. усавшавање техничко - тактичких елемената у ситуацијама игре,
3. обратити пажњу на психолошку припрему,
4. теоријски рад подићи на највиши ниво (тактика у односу на нашу и противничку екипу, системи у игри, композиција тима, правила игре и пропозиција такмичења).

Број недјељних тренинга је остао непромијењен у односу на претходни степен с обзиром да се ради о школској дједи. Уколико нема првенствених утакмица, организовати тренинг утакмице или утакмице унутар групе.

Циљ рада је да се дјеца адекватно спреме у свим подручјима (те-та припрема, физичка припрема, психолошка припрема) за сениорску екипу. Највећи дио времена у тренингу треба посветити ситуационом и надситуационом тренингу.

Треба инсистирати на максималној ефикасности у испољавању технике и њених елемената у ситуацијама игре и такмичења. У овом периоду техника је на завидном

нивоу, али да би се поправила њена ефикасност потребно је даље усавршавање и специјализација одређених мјеста у тиму.

Физичка припрема је усмјерена на развој свих моторичких својстава са посебном пажњом на развој експлозивне и брзинске снаге свих релевантних мишићних група. Другим ријечима, допунски рад је неопходан, односно рад у трим кабинету, трим стази, теретани.

Акробатика је и даље присутна с тим што већу пажњу поклањамо специфичној одбојкашкој акробатици са лоптом. Од штафетних и елементарних игара не треба одустајати, већ их доследно примењивати у вјежбању као припремни или уводни дио тренинга. Кроз те игре ћемо још боље упознати дијете јер, као што каже Роже Кајоа :”Кажи ми шта се играш па ћу ти рећи ко си”, свако другачије реагује у различитим ситуацијама којих је сијасет у игри.

У овом периоду није ријеткост да се појединци укључују у рад сениорске екипе, тако да за овај степен одбојкашке школе можемо рећи да је практично степен максималног усавршавања у испољавању одбојкашке тактике и технике.

∞ Сениорска екипа

➤ Сениорска екипа треба да има од 12 – 15 чланова, који тренирају свакодневно једном или два пута у зависности од могућности и клуба и играча. Наравно да се, ради бољег напретка играча у одбојкашкој игри, а самим тим и клуба, препоручује тренирање два пута дневно по

већ устаљеној шеми где је један тренинг увијек допунски, а други основни. Ниуком случају не треба спровести два основна тренинга у једном дану јер се то коси са биолошким потенцијалом и води у стање претренираности и повреда (патологија). Уколико, не постоји могућност да се спроведу два тренинга дневно, тада се практикује модификација тренинга који су у оптицају (конкретизовано у једногодишњем плану и програму).

6. Тренажни рад

Стручно планиран и ефикасно вођен тренажни процес окосница је постизања врхунских такмичарских резултата. Сваки од елемената одбојкашког тренинга (средства и методе, обим и интензитет оптерећења, планирање циклуса, темпирање форме...) захтијева адекватна стручна знања тренера и других стручњака као и оптималне услове у клубу, одбојкашком савезу и систему такмичења.

Спортски тренинг се постепено и сигурно претвара у научно провјерен систем специјализованих метода и средстава за развој и тренинг, усавршавање функционалних и моторичких способности спортиста за оптерећења у условима спортске активности.

Перспективно, то захтијева нове методе приступа за максималну реализацију моторичког и интелектуалног потенцијала одбојкаша, а њихова ефикасна примјена могућа је једино на широкој методолошкој основи. Програмски циљеви представљају пројекцију финалног стања, што значи да се поред предвиђања нивоа спортског резултата мора предвидјети и ниво свих осталих фактора који директно или индиректно утичу на резултат, а који одбојкаши треба да постигну на такмичењима. Предвиђање резултата, а самим тим и предвиђање програмских циљева, мора да се изведе усклађивањем тренда резултата наше екипе и других екипа боље котираних на лествици. Анализа тренда резултата је потребна да би се могао поуздано прогнозировать резултат

који одбојкаш или екипа морају да постигну како би се остварио жељени пласман у одређеној сезони. Да би се ово предвиђање извршило на адекватан начин, потребно је организовати стално прикупљање резултата које постижу најбољи светски одбојкаши или светске екипе.

7. Здравствена заштита, контрола тренираности и осигурање учесника у такмичењу

Под овом тачком подразумејемо реализацију три задатка који морају бити испуњени да би се остварило планирано:

1. Здравствена заштита

Циљеви овог домена је смањивање ризика од оштећења здравља услед бављења спортом кроз обезбјеђење чувања здравља и уравнотеженог душевног, тјелесног и социјалног развоја младих одбојкаша што се постиже адекватном превентивом, дијагностиком и терапијом. Увидом у извештаје и нормативна акта о здравственој заштити сениора у одбојкашким клубовима, може се утврдити да не постоји јединствена доктрина у методологији и организовању здравствене заштите одбојкаша. Има индиција да је код млађих селекција ситуација неупоредиво слабија. Повезаност између раста, развоја и физичке активности је веома комплексна и захтијева мултидисциплинарни приступ у циљу стварања образаца стручног рада са популацијом која учествује у спорту. Са спортско-медицинске тачке гледишта стручни рад усмјерен је на неколико сегмената - образовање здравих навика и понашања спортиста, обезбјеђење услова за безбједно бављење одбојкашким спортом, редовне и ванредне контроле здравственог стања, стручно-савјетодавну помоћ

у спорт-специфичној дијагностици итд. Важан елемент стручног рада подразумијева уважавање чињенице да дијете – спортиста није мали човјек већ да посједује морфо-функционалне специфичности које се одражавају и на стручни спортски рад. Перспектива сваког спортског колектива подразумијева бригу о најмлађим учесницима у спорту па до оних који улазе у сениорску конкуренцију и узимају учешће у такмичењу и професионалном спорту.

У складу са правилником о такмичењу зна се да се љекарска контрола врши на сваких 6 мјесеци, што је пракса показала да је недовољна динамика. Сигурније и за одбојкаше и за тренере је да се та динамика помјери на 3 мјесеца.

2. Контрола тренираности

Што се тиче контроле тренираности (антропометријска и антропомоторичка мјерења и процјењивање) препорука је да се у свакој сезони обаве бар 3 пута - пред почетак тренирања, пред такмичарски период и пред плеј – оф.

У састав стучног савјета, потребно је уврстити и медицинско особље које би било задужено за:

- периодичне прегледеспортиста - овјера такмичарских легитимација,
- медицински надзор одбојкашких манифестација,
- превенцију, дијагностику, лијечење и рехабилитацију спортских повреда и обољења,

- физиолошко-функционална тестирања,
- селекцију спортиста,
- контролу тренинга и тренираности спортиста,
- дијететско-савјетодавне услуге,
- спортску исхрану, суплементацију и опоравак,
- контролу употребе допинг средстава,
- психолошку помоћ и припрему,
- стручно-савјетодавну помоћ у постизању спортских резултата и отклањању ризикофактора.

3. Осигурање учесника

У сарадњи са осигуравајућим друштвима потребно је видјети која кућа даје најбоље услове. Након тога у нормативна акта савеза уврстити тачку ”обавезно осигурање за актере одбојкашког надметања” и на тај начин ријешити овај проблем.

8. Научно – истраживачки рад

Упоређењем научно–истраживачког и истраживачко–развојног рада у нас са технолошким напретком у свјетском спорту, постаје извјесно да забрињавајуће заостајемо у свим сегментима спортске науке. У креирању и примјени научних информација (научних резултата) у нашој спортској пракси, најмање петнаест посљедњих година постоји стагнација, за шта, у сваком случају, има оправдања. Носиоци научно–истраживачког рада у области спорта, стога и одбојке, у нас су факултети физичке културе. Ове институције нису повезане са праксом у оној мјери у којој би требало да буде, тако да се резултати истраживања не могу вратити у праксу што је основни циљ и задатак теорије спорта.

9. ИНДОК дјелатност

Ова дјелатност подразумијева више елемената: информационо–документациону дјелатност, издавачку дјелатност, јавно информисање или пропаганду, библиотеку...Ове дјелатности су практично запуштене у спорту Републике Српске, умјесто да представљају промотивни ресурс спорта као у већини спортски развијених земаља. Успостављање ове дјелатности, односно информатичке подршке би требало да буде један од приоретних задатака Одбојкашког савеза. Одсуство ове подршке не само да дјелује лимитирајуће, већ и кочеће у развоју одбојке, а посебно у постизању врхунских резултата јер је тијесно спрегнуто и са иновирањем знања и са механизмима управљања.

10. Међународна стручна сарадња са образовним институцијама

Сарадња би требало, прије свега, да се остварује преко факултета физичке културе, преко Одбојкашког савеза Републике Српске и на крају преко клубова појединачно. Када се каже сарадња, онда се не мисли само на едукацију тренера, већ на све који раде у одбојци и за одбојку. Сарадња не мора ићи само у смјеру школовања, већ и одлазака свих структура које улазе у састав ОСРС (клубови, тренери, судије, менаџери...) на разне семинаре, течајеве, симпозијуме, конгресе, итд., а који су везани за разноразне теме одбојке. Исто тако сарадња подразумијева и доласке стручњака разних профила, а чији је рад везан за одбојку. Постоје три основне области на које треба обратити пажњу: Менаџмент у одбојци, Маркетинг у одбојци и Тренинг и такмичење у одбојци. Ове три области су одједно и ”вјечите” теме у свим спортским гранама па и у одбојци. Погрешно је размишљање, мада често присутно, да су тренери једини проблем у клубовима и да ће се њиховом едукацијом ријешити сви проблеми. Проблем је много деликатнији па се сматра да ће се проблеми ријешити само заједничким усавршавањем свих учесника у раду једног клуба. Препорука је да се сарадња оствари са свим образовним институцијама, које могу да разријеше ове проблеме.

11. Контрола укупног дјеловања у ОСРС

Наука менаџмента је идентификовала 5 функција управљања, као неизоставног општег услова успјешног управљања сваком организацијом, па и спортском – одбојкашком. Те функције су:

- планирање,
- организовање,
- кадровање,
- руковођење и
- контролисање.

Ове функције су присутне у дјелокругу рада сваког појединца (може се рећи менаџера), који ради у одбојкашкој организацији. Менаџери функционишу у ОСРС на различитим нивоима и у различитом обиму. Они са врха пирамиде – предсједници, генерални секретари, директори – морају да бдију над ширим окружењем организације, развијају њену филозофију, политику и стратегију развоја. Менаџери средњег нивоа – шефови одељења, шефови стручних штабова... морају да се баве циљевима својих функционалних подручја (маркетинг, систем информисања...) Менаџери прве линије – тренери треба да су заокупљени ”радом са људима”, односно индивидуалним циљевима спортиста, њиховим такмичарским карактеристикама, техничко – тактичким вјештинама, мотивацијом... У дјелокругу бављења

одговарајућом активношћу у одбојкашком спорту, испољава се и пета функција менаџмента – контрола. Контролисање – подразумејева праћење остваривања циљева предвиђених плановима са утврђеним карактеристикама учинка, исправљање одступања која излазе изван утврђених стандарда. Наиме, у оном дијелу гдје се појединац испољава ту се уводи и контрола тог рада, односно вредновање тог рада. У супротном постоји могућност да тај рад затаји јер је фактор човјек.

