

**ЧЕТВОРОГОДИШЊИ ПЛАН И ПРОГРАМ**

**РАДА У ОДБОЈКАШКОМ КЛУБУ**

# Четворогодишњи план и програм у одбојкашком клубу

## Увод

У првој фази израде глобалног Плана и Програма потребно је снимити постојеће стање у клубу са окружењем и дефинисати стратешке циљеве развоја до 2006. год.

Светско искуство последњих година показује да је комерцијализација и професионализација спорта довела до интензификације свих ресурса, а нарочито високих захтева у тренажном раду спортиста и стручњака у спорту. Неоспорно је, да се повећао и број фактора који утичу на спортско – такмичарска достигнућа. Међутим, то је довело до потребе њихове оптимализације и контроле у први план. Појачавају се интердисциплинарне везе међу различитим научним областима, што подиже технолошки ниво свих процеса у спорту. Такође, повећава се обим и брзина протока информација у свим правцима спортске активности. Затим, значајно се повећала улога интелектуалног фактора управљања, пре свега у стручном раду на свим нивоима.

Теорија и методика спортског тренинга све више се повезује са спортском праксом, што је довело до њиховог узајамног напредовања. Спортски тренинг се постепено и сигурно претвара у научно проверен систем специјализованих метода и средстава за развој и тренинг, усавршавање функционалних и моторичких способности спортиста за оптерећења у условима спортске активности.

Све што је речено у неку руку мења традиционалне појмове у динамици тренажног оптерећења и структури тренажног процеса и управљања (циклуси, периоди, адаптација, микро, мезо и макроциклуси...).

Перспективно, то захтева нове методе приступа за максималну реализацију моторичког и интелектуалног потенцијала спортисте, а њихова ефикасна примена могућа је је једино на широкој методолошкој основи.

Разматрајући спортски тренинг као сложен адаптациони процес са позиције системског прилаза, треба напоменути да тај појам укључује као непосредне адаптивне

реакције организма, тако и резултате тог процеса. Према томе, адаптација у спорту има важне динамичке и кумулативне трајне димензије. Спортски тренинг, као процес успостављања каузалне везе између спољашњег физичког оптерећења и унутрашњих реакција организма је пре свега замор и опоравак. Као стање, спортски тренинг се изграђује постепено и даје трајне резултате овог узајамног деловања, што је питање тренираности и спортске форме, о чему се детаљно говори у оквиру једногодишњег плана и програма.

Све иновације у стручном раду и тренажном процесу неминовно доводе до усложњавања и поскупљена свих пратећих активности и средстава у спорту. То је у нашим условима свакако лимитирајући фактор развоја. Материјална и финансијска средства која улажу напредне земље у спорт, знатно су већа (чак и до 400 пута), него што је то у могућности наша земља. Стога, питање менаџмента и маркетинга у спорту треба да заузима све значајније место. Међутим, било би погрешно занемарити остале факторе развоја који утичу на спорт.

Програмски циљеви представљају пројекцију финалног стања, што значи да се поред предвиђања нивоа спортског резултата мора предвидети и ниво свих осталих фактора, који директно или индиректно утичу на резултат, а који одбојкаши треба да постигну на утакмицама. 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 ссе ово предвиђање извршило на адекватан начин, потребно је организовати стално прикупљање резултата, које постижу најбољи светски одбојкаши или светске екипе. Упоређивањем тренда резултата наших одбојкаша или наших екипа са трендом резултата водећих одбојкаша света може се проценити, који ће се резултат постићи на неком међународном такмичењу (Куп ЦЕВ, Лига Најбољих екипа Европе, Лига Европских Шампиона...).

У току тренажних утицаја на одбојкаше, потребно је, као што је речено, стално пратити факторе од којих зависи резултат. Ти фактори се одређују, пре свега, помоћу **анализе такмичарске активности**, а такође постоји низ истраживања у којима су ти

фактори издвојени. Потребно је извршити анализу, како су се ти показатељи кретали од датог момента и на основу тога предвидети како ти показатељи треба да се крећу у наредном периоду. Осим овог, потребно је анализирати, које су резултате одбојкаш или екипа постизали у предходном периоду до датог момента. На основу тога могуће је извршити прогнозу постизања резултата на одрерђеним утакмицама. Поред тога што ће се извршити анализа такмичарске активности у предходном периоду, потребно је видети у којој мери су ти резултати повезани са кретањем фактора од којих зависи тај резултат. На основу тога могу се извршити неопходне корекције тренажног рада.

Овај четворогодишњи план и програм одбојкашке екипе би у теорији спорта представљао средњерочно планирање програмских циљева. Оно се односи на планирање финалног стања одбојкашке екипе на крају интервала од 4 године.

Четворогодишњи план и програм у себи треба да садржи, следеће елементе:

- 1. Постојеће (иницијално) стање,**
- 2. Стратешки циљеви развоја у одбојкашком клубу (мере и поступци)**
- 3. Финално стање кроз 4 године**

Укупан потенцијал клуба треба проценити на бази више фактора, који могу деловати подстичуће или лимитирајуће на стварање врхунских спортских достигнућа и то:

- ◆ потенцијал клуба,
- ◆ популациони потенцијал окружења,
- ◆ потенцијал одбојкаша,
- ◆ интересовање деце и омладине,
- ◆ стручно – научна подршка,
- ◆ еколошка ситуација,
- ◆ друштвена афирмација одбојке,
- ◆ повећање културног, интелектуалног и моралног нивоа учесник у одбојци,
- ◆ економски и материјални потенцијал,

- ◆ просторни услови,
- ◆ мас – медији,
- ◆ однос са јавношћу,
- ◆ кадрови (тренери, лекари, физиотерапеути, психолози, биомеханичари, менаџери...),
- ◆ селекција и рад са млађим категоријама,
- ◆ режим спортског живота и рада,
- ◆ социјални статус одбојкаша,
- ◆ здравствена заштита,
- ◆ тренажни процес,
- ◆ контрола тренинга и тренираности одбојкаша (разна тестирања),
- ◆ систем такмичења,
- ◆ анализа и праћење спортско – такмичарских резултата и тренинга,
- ◆ правила и суђење,
- ◆ организациона шема клуба,
- ◆ прописи, закони, правилници...
- ◆ негативне последице бављења одбојкашким спортом,
- ◆ сарадња са међународним одбојкашким организацијама,
- ◆ сарадња са научним и образовним институцијама,
- ◆ васпитно – образовни рад са публиком,
- ◆ успостављање органа трајне и објективне контроле стручног рада и управљања,
- ◆ утицај државе, цркве, странака, улице, разних удружења...

Сигурно да би се могло набројати још фактора, који утичу на перспективни развој једног клуба, али и на планирање и програмирање рада у клубу. Ипак, ради одређене прецизности и веће ефикасности у раду, опредељење иде у смеру мањег броја фактора, који би се могли назвати генерални фактори, у оквиру којих треба решити одређене стратешке циљеве у смислу подизања нивоа функционисања у одбојкашком клубу.

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

- 1. играчки потенцијал**
- 2. стручни кадар**

3. тренажни рад
4. здравствена заштита и контрола тренираности
5. научно – истраживачки рад
6. нормативи за обезбеђење материјално – техничке основе за рад одбојкашког клуба
7. ИНДОК делатност
8. међународна стручна сарадња и сарадња са образовним институцијама
9. финансирање клуба
10. контрола укупног деловања у клубу

### 1. Играчки потенцијал

Играчки потенцијал, који се огледа у квалитету одбојкаша и одбојкашица и њихових резултата, које они остварују нису на нивоу оштрих међународних критеријума, што не значи да не могу бити. Потребно је само начин рада (тренинг, управљање, организација рада, материјално – технички услови...) донекле променити и прилагодити постојећим играчким ресурсима. Та промена би могла ићи у следећем смеру:

У оквиру једне одбојкашке екипе треба да постоје све селекције (почетници, пионири, кадети, јуниори и сениори), које посебно тренирају и усавршавају се у одговарајућем режиму тренажног процеса. Што се тиче млађих селекција најбоље решење, 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 вежбања. Да би резултати били што бољи, потребно је вежбати не само у повољним условима и по најбољим методама, већ вежбати 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.

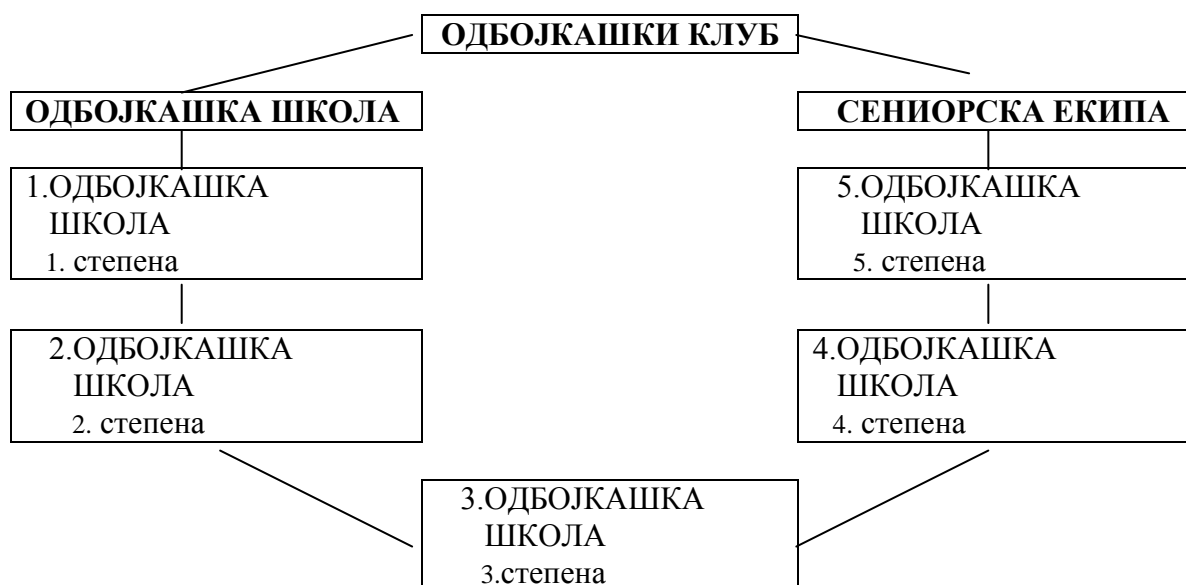
Поред ране специјализације, у одбојкашким школама се обавља и прва и веома значајна селекција, која се не може спровести само на основу посматрања детета у игри, него и у другим областима његовог испољавања. Нипошто се не сме журити у закључивању о талентованости младих. Пракса показује да су често они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

Могућност идентификације младих је веома значајна, те је од великог значаја могућност виђања 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 дечака и девојчица, нарочито не у првим годинама вежбања. Само понека вежба се не препоручује девојчицама, 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 човек тај који производи, ствара, обелодањује игру и да је он најважнији чинилац у њој, наша настојања да игру усавршимо морају бити садржана у жељи да усавршимо човека, његова деловања, кретање и манипулације.”*

Организациона шема рада одбојкашке школе:



Степен одбојкашке школе	Број недељних тренинга	Број сати тренинга у недељи	Број недељних утакмица	Укупан број сати тренинга и утакмица у недељи	Укупан број сати у години
1. степен	3	6	1	8	288
2. степен	3	6	1	8	288
3. степен	4	8	1	10	360
4. степен	5	10	1	12	432
5. степен	5	10	1	12	432

❖ *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 ретко наставници, без умањивања вредности рада учитеља, сматра се за потребно, да селектирање ученика за одбојкашку школу треба поверити наставнику, који је стручнији у области спорта.

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

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

1. Да се правилно делује на физички развој деце.
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 деце 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 деца упознају себе и друге. Тако се развија осећај припадности колективу. Такође се препоручује и што више такмичења у оквиру самог тренинга. Што се тиче технике одбојке, одређене предвежбе би требало увести у



тренинг. Лопте које се користе у овом периоду обуке би требало да су лакше и по обиму веће (за одређене вежбе) или мање (за друге вежбе).

Физичка припрема је усмерена 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 дечака и девојчица, морамо усмерити пуну пажњу на њихов развој.

Што се тиче акробатике, она је неопходна у овом периоду, а треба вежбати колут напред, колут назад, повалке на обе стране, прамет странце, свећа ...

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

Што се тиче тренера у овом степену одбојкашке школе, он би морао 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 деца 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 делује на децу.

#### ❖ *Одбојкашка школа другог степена*

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

У овом периоду се не искључује прилив нових полазника, под условом да су та деца 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 детета отпочети рад на обучавању техничких елемената одбојкашке игре

### 3. упознавање са основним правилима игре

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

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

При усвајању технике, морамо настојати да деца техничке елементе изводе правилно и прецизно. Најбоље је да се техника усваја кроз игру, јер је игра најближа деци тог узраста и кроз њу се техника најбрже усваја. Важно је нагласити да деца што пре 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 вежбање учинити интересантнијим и разноврснијим. Дете у овом периоду, нипошто не смемо убацивати у “реке” шаблона и “калупе” тренинга и вежбања, 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.

Што се тиче акробатике, она 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 решити 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 деца треба да усвоје у овом степену одбојкашке школе.

#### ❖ *Одбојкашка школа трећег степена*

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

Иначе трећи степен одбојкашке школе обухвата децу седмог и осмог разреда основне школе, односно узраст од 13-14 година старости. Ни у овом степену школе се не искључује прилив деце, али овог пута талентоване деце, 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 наставних обучавања нових елемената
3. теоријски рад са децом (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 недељно (понедељак, уторак, четвртак и петак) у трајању од сат и по, плус једном недељно утакмица или унутар групе или званична. Што се тиче технике одбојке, практично у овом периоду деца 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 деца уче примењеној 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 усмерена на развој укупних вредности 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 децом (тактика, системи, композиција тима, правила игре и пропозиције такмичења).

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

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

У техници, односно даљем усавршавању технике, посебну пажњу треба обратити на специфично испољавање елемената технике код појединаца (стил), тј. неговати 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 примењивати, а то је синтетички, ситуациони метод.

Што се тиче физичке припреме, усмерена 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 место 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 сматрају да су то већ готови играчи и играчице, ми мислимо да је основно школовање у одбојци готово тек после овог степена. Ево зашто.

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.

Иначе у овом степену се ради о деци 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. усавршавање 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 недељних тренинга је остао непромењен у односу на претходни степен, с обзиром да се ради о школској деци, а што се тиче такмичења, уколико нема првенствених утакмица, организовати тренинг утакмице или утакмице унутар групе.

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

Што се технике тиче, 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 места у тиму.

Физичка припрема је усмерена на развој свих моторичких својстава, са посебном пажњом на развој експлозивне и брзинске снаге, свих релевантних мишићних група. Другим речима 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 вежбању, као припремни или уводни део тренинга. Кроз те игре ћемо још боље упознати дете, 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 реткост 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 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 увек 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, ипак не постоји могућност да се спроведу два тренинга дневно, тада се практикује модификација тренинга, који су у оптицају (конкретизовано у једногодишњем плану и програму).

## 2. Стручни кадар

Када се говори о стручном кадру у клубу потребно је, пре 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 реткост и да један човек 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 целини.

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. Не ретко, поготово у раду са млађим селекцијама, је овај фактор пресудан. Искуство, које имају ови тренери, се често не може заменити 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. Овде 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 физичке културе
  - одбрањен Докторат физичке културе.
- Тренерско звање:
  - без звања
  - тренер
  - тренер првог разреда
  - виши тренер
  - дипломирани тренер

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

### **3. 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...) захтева адекватна стручна знања тренера и других стручњака, као и оптималне услове у клубу, одбојкашком савезу и систему такмичења.



#### **4. Здравствена заштита и контрола тренираности**

Циљеви овог домена је смањивање ризика од оштећења здравља услед бављења спортом, кроз обезбеђење чувања здравља и уравнотеженог душевног, телесног 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.

У складу са правилником о такмичењу зна се да се лекарска контрола врши на сваких 6 месеци, што је пракса показала да је недовољна динамика. Сигурније и за одбојкаше и за тренере је да се та динамика помери на 3 месеца.

Што се тиче контроле тренираности (антропометријска и антропомоторичка мерења и процењивање) препорука је да се у свакој сезони обаве бар 3 пута (пред почетак тренирања, пред такмичарски период и пред плеј – оф. Врло исцрпно су дати, тестови за мерење и процену моторичких димензија, у једногодишњем плану и програму.

#### **5. Научно – истраживачки рад**

Упоређењем научно – истраживачког и истраживачко – развојног рада у нас са технолошким напретком у светском спорту, постаје извесно да забрињавајуће заостајемо у свим сегментима спортске науке. У креирању и примени научних информација (научних резултата) у нашој спортској пракси, најмање десетак последњих година постоји стагнација, зашта у сваком случају има оправдања. Носиоци научно – истраживачког рада у области спорта, стога и одбојке, у нас је Факултет физичке културе. Ова институција није повезана са праксом у оној мери у којој би требало да буде, тако да се резултати истраживања не могу вратити у праксу, што је основни циљ и задатак теорије спорта.

## **6. Нормативи за обезбеђење 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 обезбедити следеће материјалне услове:

- 1) Сала за тренинг, не мањих димензија од 24м x18м x7м, 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, видеорекодером и школском таблом

## **7. ИНДОК делатност**

Ова делатност подразумева више елемената: информационо – документациону делатност, издавачку делатност, јавно информисање или пропаганду, библиотеку... Ове делатности су практично запуштене у спорту Републике Српске, уместо да

представљају промотивни ресурс спорта, као у већини спортски развијених земаља. Успостављање ове делатности, односно информатичке подршке би требало да буде један од приоретних задатака одбојкашког клуба. Одсуство ове подршке не само да делује лимитирајуће, већ и кочеће у развоју одбојке, а посебно у постизању врхунских резултата, јер је тесно спрегнуто и са иновирањем знања и са механизмима управљања.

## **8. Међународна стручна сарадња са образовним институцијама**

Сарадња би требало, пре 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 око одбојке. Сарадња не мора ићи само у смеру школовања, већ и одлазака свих структура у клубу на разне семинаре, течајеве, симпозијуме, конгресе, цесије итд., а који су везани за разноврзне теме одбојке. Исто тако сарадња подразумева и доласке стручњака разних профила, а чији је рад везан за одбојку и теме око одбојке. 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 "вечите" 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 решити сви проблеми. Проблем је много деликатнији, па се сматра да ће се проблеми решити само заједничким усавршавањем свих учесника у раду једног клуба. Препорука је да се сарадња оствари са оним институцијама, које могу да разреше ове проблеме, нпр. Спортска Академија – Београд, Виша школа за спортске тренере – Београд, Виша тренерска школа – Нови Сад... Ово су школе које сигурно да дају одређено знање из области одбојке, али су одједно и најближе Републици Српској, како географски, тако и по језику, култури, навикама...

## **9. Финансирање клуба**

Овај елемент плана и програма би се могао поделити на две ставке:

- ❖ Извори клубског прихода и
- ❖ Намена клубског прихода.

Што се прве ставке тиче, врсте прихода могу бити:

- чланарина,

- улазнице за такмичења,
- обештећење за трансфер одбојкаша,
- медијска права,
- изнајмљивање клубског спортског објекта или простора,
- клубске угоститељске услуге,
- игре на срећу, које клуб организује,
- спонзорске инвестиције,
- уговори о реклами,
- субвенције општине или области,
- 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 (лекари, 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 утакмицу,
- трошкови припрема одбојкаша ван места боравка...

## **10. Контрола укупног деловања у клубу**

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

- Планирање
- Организовање
- Кадровање

- **Руковођење** и
- **Контролисање** – подразумева праћење остваривања циљева предвиђених плановима са утврђеним карактеристикама учинка, исправљање одступања која излазе изван утврђених стандарда.

Ове функције су присутне у делокругу рада сваког појединца (може се рећи менаџера), који ради у одбојкашкој организацији. Менаџери функционишу у клубу на различитим нивоима и у различитом обиму. Они са врха пирамиде – директори, генерални секретари... - бдију над ширим окружењем организације, развијају њену филозофију, стратегију и политику развоја. Менаџери средњег нивоа – шефови одељења, шефови стручних штабова... - баве се циљевима својих функционалних подручја (маркетинг, систем информисања...). Менаџери прве линије – тренери су закупањени ” радом са људима”, односно индивидуалним циљевима спортиста, њиховим такмичарским карактеристикама, техничко – тактичким вештинама, мотивацијом... У делокругу бављења одговарајућом активношћу у одбојкашком клубу, испољава се и 5. функција менаџмента – контрола. Наиме, у оном делу где се појединац испољава ту се уводи и контрола тог рада, односно вредновање тог рада.

### **Уместо закључка**

При изради овог Плана и Програма консултован је Одбојкашки савез Републике Српске, Удружење одбојкашких тренера Републике Српске, као и поједини тренери и председници клубова, а на основу следећих критеријума:

- ◆ шта се жели остварити (која концепција, циљеви и задаци)
- ◆ на који начин остварити постављене циљеве (стратегија)
- ◆ које су потребе клуба
- ◆ које садржаје и програме
- ◆ које методе рада применити
- ◆ које планирање
- ◆ која организација и менаџмент
- ◆ који кадрови
- ◆ које руковођење
- ◆ која комуникација

- ◆ која контрола
- ◆ која материјално – финансијска подршка
- ◆ која техничка средства и технологија
- ◆ који прописи (легислатива)
- ◆ који степен самосталног стварања врхунских одбојкаша и преузимања из других клубова (из земље и иностранства).

**Проф. др Горан Нешић**