

# ODBOJKA KAO IZVANŠKOLSKA AKTIVNOST

---

**Farac, Marita**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2024**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Split, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:172:759127>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-06**

*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of humanities and social sciences](#)



UNIVERSITY OF SPLIT



**SVEUČILIŠTE U SPLITU  
FILOZOFSKI FAKULTET**

**DIPLOMSKI RAD**

**ODBOJKA KAO IZVANŠKOLSKA AKTIVNOST**

**MARITA FARAC**

**Split, 2024.**

**Odsjek za učiteljski studij**

**Integrirani preddiplomski i diplomski učiteljski studij**

## **ODBOJKA KAO IZVANŠKOLSKA AKTIVNOST**

**Studentica:**

Marita Farac

**Mentorica:**

izv. prof. dr. sc Lidija Vlahović

**Split, rujan 2024.**

## Sadržaj

|  |    |
|--|----|
| 1. Uvod.....   | 1  |
| 2. Izvanškolske aktivnosti.....  | 2  |
| 3. Osnovne karakteristike odbojke.....   | 3  |
| 3.1. Elementi Odbojke.....   | 4  |
| 3.2. Odbojka u Hrvatskoj .....   | 8  |
| 4. Karakteristike treninga djece u odbojci .....   | 9  |
| 4.1. Karakteristike kondicijskog treninga djece u odbojci .....                                      | 10 |
| 4.2. Psihološki aspekti treninga djece u odbojci .....   | 11 |
| 5. Uloga trenera u radu sa školskim uzrastom .....   | 11 |
| 6. Pregled broja polaznika osnovnoškolske dobi u različitim školama odbojke u Splitu i okolici ..... | 12 |
| 7. Utjecaj odbojke na fizički razvoj djece.....  | 14 |
| 8. Utjecaj odbojke na zdravlje .....   | 15 |
| 9. Mini odbojka i mala odbojka .....   | 16 |
| 10. Uključivanje djece u odbojku i uloga roditelja .....   | 17 |
| 11. Zaključak.....   | 18 |
| Literatura.....  | 19 |
| Sažetak .....  | 21 |
| Abstract .....   | 22 |
| Prilozi.....   | 23 |

# 1. Uvod

Izvanškolske aktivnosti djeci pružaju učenje i razvoj izvan formalnog školskog okruženja, a većinom su usmjerene na umjetnost, glazbu, znanosti i sport. Uključivanjem djece u različite izvanškolske aktivnosti pruža im se okruženje za istraživanje vlastitih interesa.

U današnjem sjedilačkom načinu života gdje je digitalizacija potisnula fizičku aktivnost, važno je poticanje mladih u bavljenju sportom. Danas su mogućnosti bavljenja sportom puno veće nego prije i velik se broj djece uključuje u razne sportove.

Odbojka, kao atraktivan timski sport zauzima jedno od značajnih mjesta među izvanškolskim aktivnostima. Janković i Marelić (2003) navode da se za uključivanje djece u trening odbojke preporuča dob između 10 i 12 godina, iako se dijete može uključiti i ranije. Osim što doprinosi fizičkom zdravlju, odbojka razvija timski duh i samodisciplinu te otkriva i razvija unutarnju kvalitetu kod djece. „*Sport ne gradi karakter. Otkriva ga.*“ – Heywood Broun.

Ovaj diplomski rad ima za cilj istražiti utjecaj odbojke kao izvanškolske aktivnosti na različite aspekte kod djece. Od uključivanja djece u odbojku i provedbu treninga, do utjecaja na fizički i psihološki razvoj djece. Analizirat će se uloga trenera i roditelja te koliko djece određenih dobnih skupina trenira odbojku u školama odbojke u Splitu i okolici.

U konačnici, cilj je ovog rada osvijestiti važnost odbojke za sveobuhvatan razvoj djece te ukazati ključne faktore koji doprinose djetetovom razvoju kroz bavljenje ovim sportom.

## 2. Izvanškolske aktivnosti

Uz izvannastavne aktivnosti koje većinom planiraju učitelji i nastavnici, a provode se u školskom okružju, djeca se uključuju i u izvanškolske aktivnosti.

Izvanškolske aktivnosti u tjelesnom i zdravstvenom području obuhvaćaju vrste kinezioloških aktivnosti učenika koje nisu provedene od strane škole ili učitelja/nastavnika (Naseljak, 2010). One se najčešće održavaju u gradskim prostorima kao što su sportske dvorane, glazbena i kulturno umjetnička društva i sl. Osim zdravog i aktivnog načina života, izvanškolske aktivnosti učenicima pružaju bolju organizaciju slobodnog vremena, stjecanje novih vještina, izgradnju samopouzdanja i razvijanje interesa za razne aktivnosti.

Najzastupljenije aktivnosti među učenicima su:

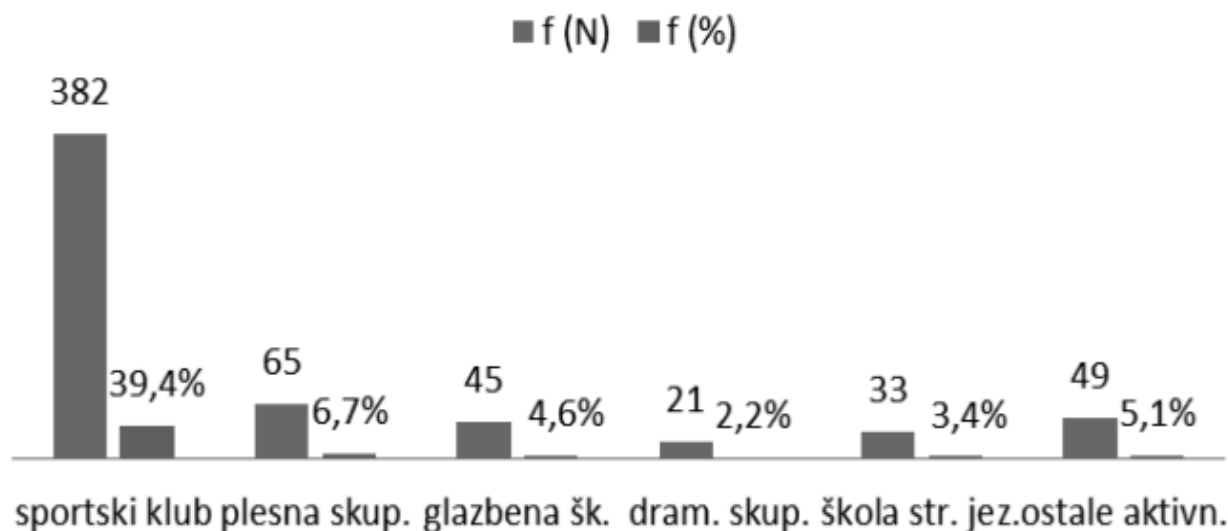
Sportske aktivnosti (47%)

Učenje stranog jezika (19%)

Glazbene aktivnosti (16%)

Literarne ili dramske aktivnosti (5%)

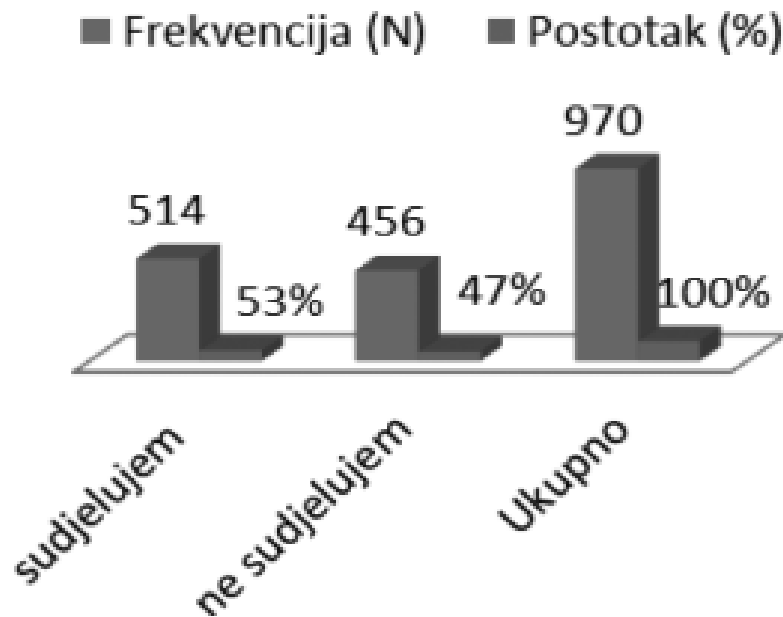
Ostale aktivnosti (26%) (Ilišin i sur., 2001).



Slika 1 Sudjelovanje prema području rada izvanškolskih aktivnosti (ukupno 970 učenika šestih, sedmih i osmih razreda)

Izvanškolske aktivnosti osim što obogaćuju život djece i mladih, doprinose njihovom razvoju te ih na taj način pripremaju za izazove u budućnosti. Također pomažu u oblikovanju ličnosti i omogućavaju učenicima da se izraze na različite načine. „Izvanškolske aktivnosti

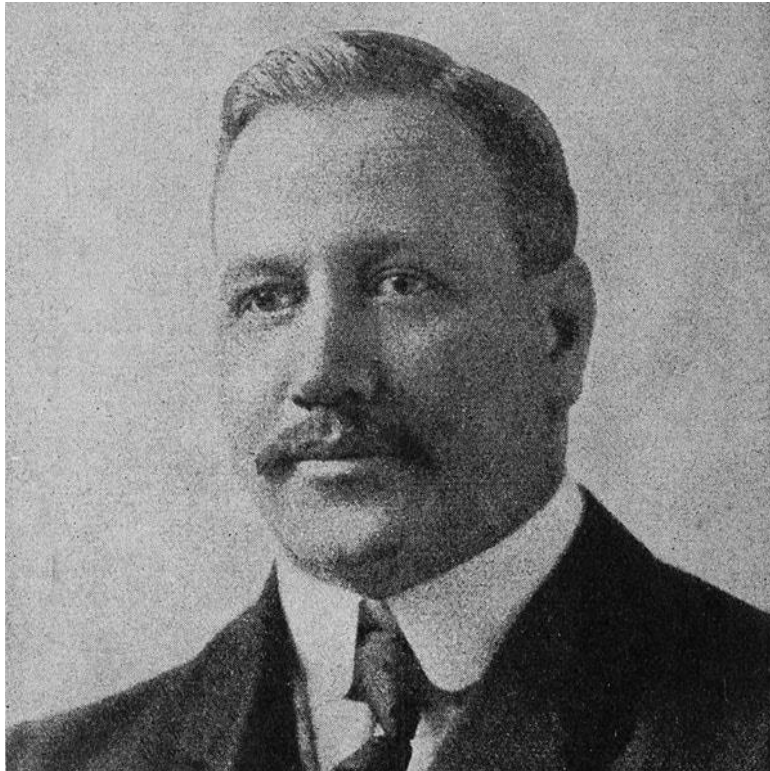
organiziraju se radi potpunijeg i uspješnijeg ostvarivanja socijalističkog odgoja i socijalizacije mladih, upućivanja u samoupravljanje, razvijanje individualnih sposobnosti, sklonosti i pravovremenog otkrivanja nadarenih učenika, aktivnog odmora, igre i razonode te uspješnog uključivanja u društveni, kulturni i sportski život sredine u kojoj žive" (Findak, Stella, 1985, str 2). Izvanškolske aktivnosti predstavljaju zajedničku poveznicu između društvene sredine i škole, a djeca osim dobre fizičke aktivnosti imaju priliku družiti se s vršnjacima.



Slika 2 Sudjelovanje u izvanškolskim aktivnostima učenika šestih, sedmih i osmih razreda

### 3. Osnovne karakteristike odbojke

Janković i Marelić (2003) navode kako je Amerikanac Wiliam G. Morgan prvi napravio model današnje odbojke 1895. godine te da se zvaao mintonette. Godinu kasnije dobija naziv volleyball na utakmici u Springfieldu gdje se prvi put odigrala utakmica igre marionette. Tamo je jedan od studenta u publici uočio da se igrači koriste tehnikom, prebacujući loptu na protivničku stranu, koja se zove volej.



*Slika 3* William G. Morgan

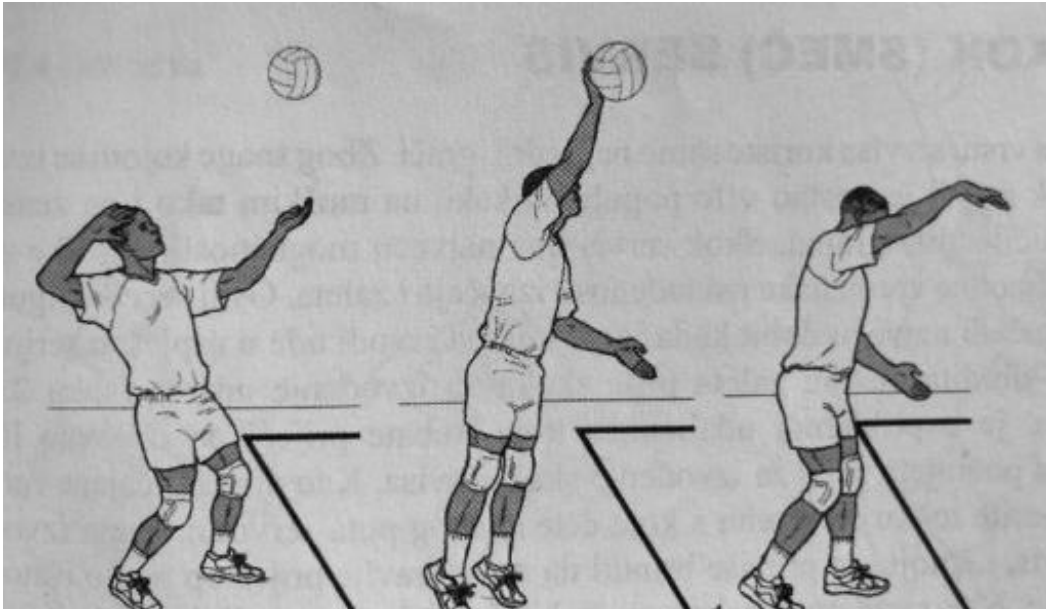
Odbojka nije kontaktni sport , ali je možemo svrstati u interakcijski kao i u timski sport. Na odbojkaškom terenu dimenzija 18x9 metara suprotstavljaju se dvije ekipe po šest igrača te igraju setove do 25 poena (iznimka je peti set u kojem se igra do 15 poena). Između njih postavljena je mreža koja je za muškarce na visini 243cm, a za žene na 224 cm. Pobjednik se smatra ona ekipa koja prva pobjedi u tri seta. Uspjeh u igri uvelike ovisi o svim igračima u terenu, a oni po pravilima moraju odbijati loptu, a ne je zadržavati. Aktivan odnos trenera s igračima jedan je od bitnih čimbenika odbojkaške igre kako tijekom treninga tako i tijekom utakmice. Trener može aktivno pratiti i davati savjete igračima krećući se uz bočnu liniju terena (Jurko, 2013).

### **3.1. Elementi Odbojke**

Svaki sport zahtijeva usvajanje tehnika prije same igre. U odbojci kao i u većini sportova, važan je rad nogu i kretnje koje se izvode naprijed, nazad i bočno (dvokorakom i križnim korakom). U odbojci postoji više elemenata igre koji se moraju savladati kako bi se igra mogla izvesti. Nije dovoljno znati tehniku samo nekih elemenata jer su faze igre međusobno povezane. Elementi odbojke koji su tehnički vrlo važni:

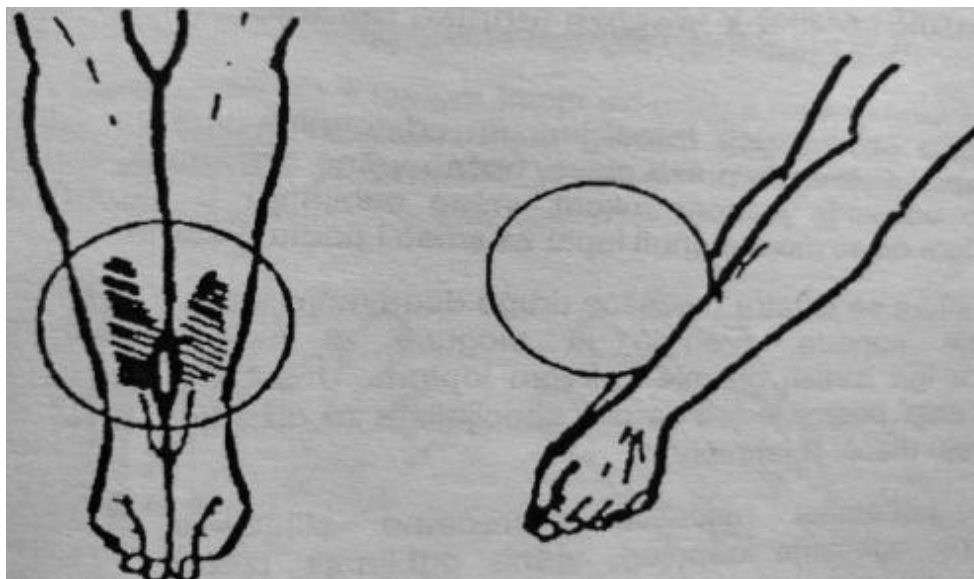


Servis je element kojim poen započinje, pri čemu igrač nastoji izvesti tehnički dobar servis kako bi osvojio poen i onemogućio protivniku lako izvođenje napada. Servis se izvodi sa svih pozicija na osnovnoj liniji. Najčešće se izvode tenis servis, gornji lelujavi servis, skok servis i bočni servis (Janković i Marelić,1995).



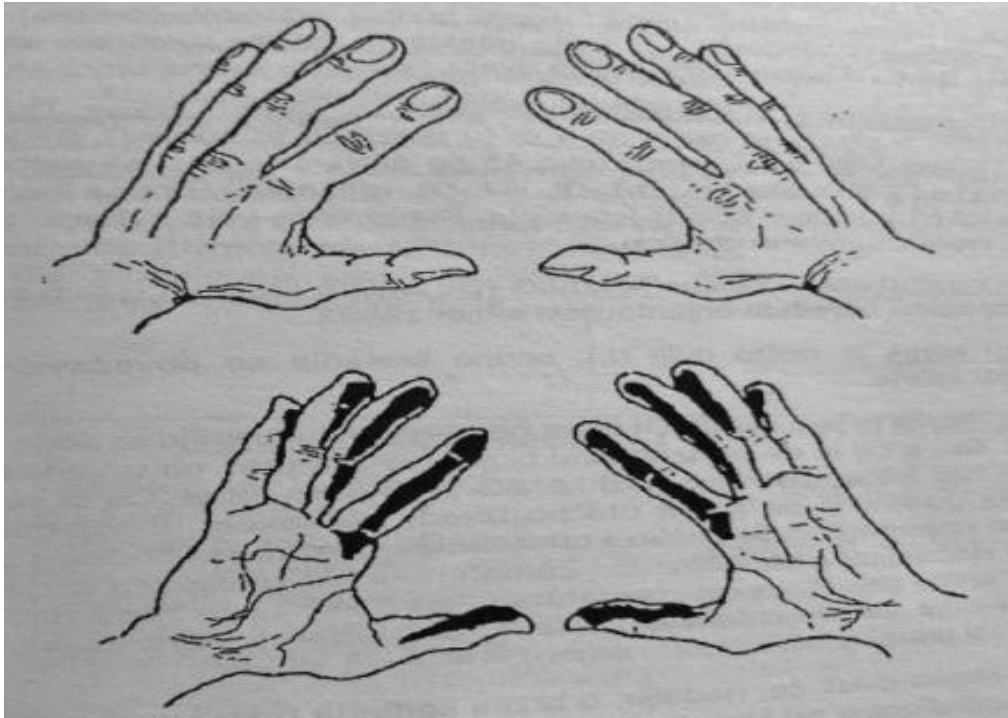
*Slika 4 Servis*

Podlaktično odbijanje predstavlja tehniku u kojoj igrač koristi podlaktice ili donji dio ruku kako bi iskontrolirao loptu, a kao element koristi se u situacijama kao što su dodavanje lopte na mrežu, prijem servisa i obrana nakon napada protivnika. Ova tehnika zahtijeva preciznost, brzu reakciju i dobru kontrolu lopte (Janković i Sabljak, 2004).



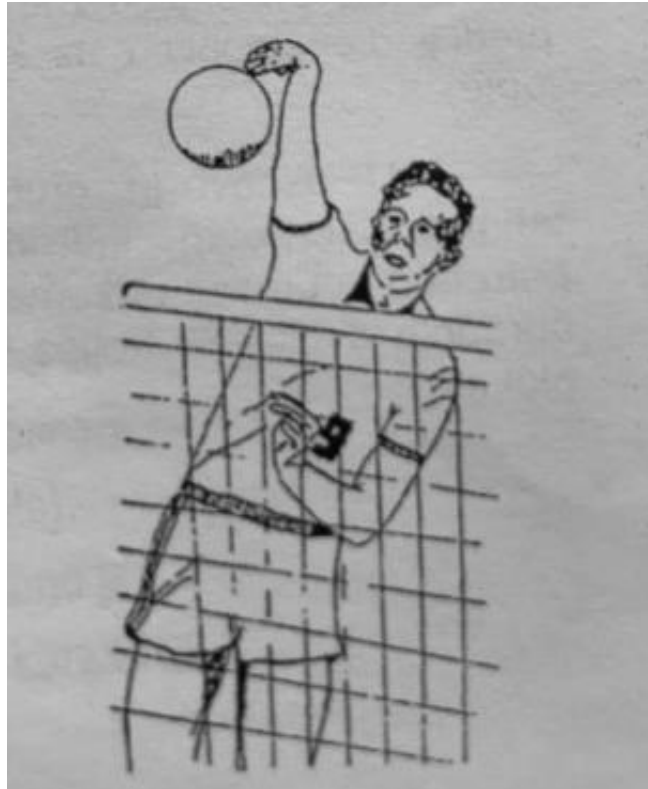
*Slika 5 Podlaktično odbijanje*

Vršno odbijanje može se izvoditi naprijed ili iza glave, a ključno je da se ruke i tijelo postave pravilno kako bi se osigurao uspješan kontakt s loptom. Ruke su iznad čela i formiraju oblik košarice (dlanovi okrenuti prema gore, s prstima koji su usmjereni naprijed). Tijelo mora biti postavljeno ispod lopte (koljena i kukovi su blago savijeni). Lopta se odbija jagodicama prstiju jer to omogućuje kontrolirani i precizan udarac (Janković i Marelić,2003).



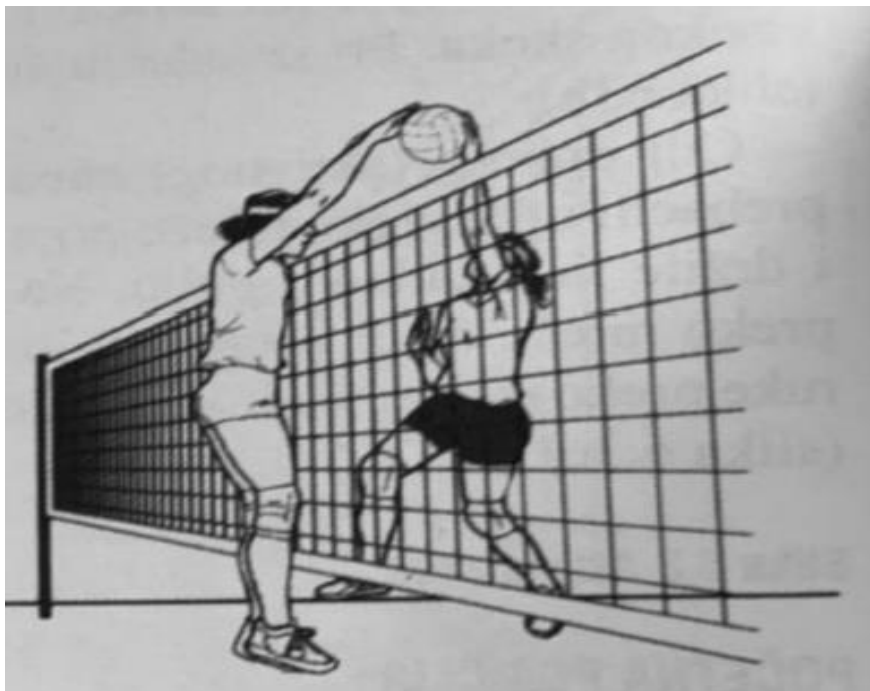
*Slika 6* Vršno odbijanje

Smeč je ključni tehničko-taktički element koji se koristi kao završni udarac u napadu, a izvodi se tako da igrač jednom rukom udara loptu iznad mreže u polje protivnika tako da oteža protivniku prijem lopte. Izvodi se velikom snagom i brzinom, a igrač mora biti u pravilnom položaju kako bi udarac bio efikasan (Janković i Marelić, 1995).



*Slika 7 Smeč*

Blok predstavlja srž cjelokupne obrane jer je tehničko-taktički element koji zaustavlja loptu koja je u teren upućena od strane protivnika iznad mreže. Kod bloka jako je važna procjena i predviđanje gdje će tehničar dignuti loptu za napad. Razlikujemo individualni, dvojni i trojni blok (Fiedler i sur., 1973).



*Slika 8 Blok*

### 3.2. Odbojka u Hrvatskoj

Antun Brazdila bio je hrvatski pedagog koji je značajno doprinio razvoju sportske kulture u Hrvatskoj. On 1921. godine izdaje priručnik „Gimnastičke igre za školu i društva“ koji je bio korak u promicanju tjelesne aktivnosti i sportskih igara.

1924. godine – tečajevi Williama Wielanda koje održava u Splitu i Zagrebu te govori o načinu i pravilima odbojke što ukazuje na širenje zanimanja za odbojku među širom javnošću.

1925. godine – dr. Franjo Bučar govori o „Odbijanju lopte preko mreže“ u svom priručniku pod nazivom „Igra za društva i škole“.

1962. godine – uvrštenje odbojke u sokolski nastavni program: Odbojka je uvrštena u nastavni program na saveznom sokolskom prednjačkom tečaju u Ljubljani, što je dodatno populariziralo sport. Sokolska društva širom Hrvatske organizirala su utakmice odbojke.

Nakon Drugog svjetskog rata odbojka u Hrvatskoj kreće značajnije sa svojim razvojem.

1945. godine – prvi nastup Hrvatske reprezentacije, gdje muška ekipa osvaja prvo mjesto na turniru republika u Subotici. Iste je godine održano i prvo natjecanje u Hrvatskoj po sustavu ispadanja. Od brojnih timova iz različitih dijelova Hrvatske prvo je mjesto osvojio Zagreb.

1949. godine – osnivanjem OSJ-a formiraju se savezi po republikama, odbori i podsavezi u većim gradovima. Osim Hrvatskog odbojkaškog saveza (HOS), u Hrvatskoj djeluju i podsavezi u gradovima poput Zagreba, Varaždina, Karlovca, Rijeke, Splita, Osijeka, Zadra... Iste godine uvodi se savezna liga za odbojkaše koja je omogućila kvalitetnija natjecanja na nacionalnoj razini.

1950. – uvodi se savezna liga i za odbojkašice, a u Zagrebu se organizira prvi međunarodni susret reprezentacija Hrvatske. Protivnici su bili odbojkaši iz Pariza (Janković i Marelić, 1995).

Tablica 1. Rezultati Hrvatske odbojkaške reprezentacije (Hrvatski odbojkaški savez, 2021)

|                       | <b>Ženska seniorska reprezentacija</b>             | <b>Muška seniorska reprezentacija</b> |
|-----------------------|--|---------------------------------------|
| Europska prvenstva    | Srebro: 1995., 1997., 1999. godine                 |                                       |
| Mediterranske igre    | Zlato: 2018. godina<br>Bronca: 2009., 2013. godine | Bronca: 1997. godine                  |
| World Grand Prix      | Zlato: 2016. godine                                | Srebro: 2006., 2013. godine           |
| Zlatna Europska liga  | Srebro: 2019. godine                               |                                       |
| Srebrna Europska liga |  | Zlato: 2018. godine                   |
| Europska liga         |  | Srebro: 2006., 2013. godine           |

Klupski uspjesi:

HAOK Mladost: Jedan od najpoznatijih klubova s uspjesima u obje kategorije.

OK Marina Kaštela: Istaknut u ženskoj konkurenciji.

OK Ribola Kaštela: Istaknut u muškoj konkurenciji.

Odbojkašice Dubrovnik Dubrovačke banke: Prvak Europe 1998. Godine (Hrvatski odbojkaški savez, 2021).

## 4. Karakteristike treninga djece u odbojci

Trening za djecu od 10 do 14 godina mora biti zasnovan na razvoju psihičkih i fizičkih sposobnosti djece te na pedagoškom pristupu umjesto na odbojkaškoj igri. Jako je važno da djeca prikažu svoju osobnost kroz sport za što će im uvelike pomoći trener koji bi trebao biti „veseli animator“ kojeg će djeca voljeti. Janković i Marelić (2005) navode kako se kod mlađih dobnih kategorija javlja značajna razlika kako u fizičkom tako i u psihičkom razvoju te da je važno poštivati specifičnosti svakoga djeteta. Broj treninga kod djece mora biti znatno veći nego utakmica, a mora postojati i postupno pojačavanje intenziteta treninga.

Ukoliko su uvjeti u dvorani topli i vlažni tada treninzi moraju biti kraći jer će se djeca prije umoriti.

Prema Tudor O. BOMPI (2005) sportski razvoj se odvija u nekoliko faza, ovisno o uzrastu:

1. Inicijacija (početna faza treninga za djecu od 6 do 10 godina)
2. Oblikovanje sportaša (uzrast od 11 do 14 godina)
3. Specijalizacija (uzrast od 15 do 18 godina)
4. Vrhunska izvedba (uzrast od 19 godina i stariji)

Trening odbojke nije samo umanjena verzija treninga za odrasle. Pedagoški pristup od strane trenera ključan je kako bi se izbjegle greške koje mogu nastati drugačijim pristupom (Janković i Marelić, 2003).

#### **4.1. Karakteristike kondicijskog treninga djece u odbojci**

Djeca mlađih dobnih uzrasta jako brzo rastu i razvijaju se te je zato kondicijska priprema jako važna. Kondicijska priprema ima zadatak pripremiti djecu za lakše učenje i usavršavanje odbojkaških elemenata (npr. učenje smeča zahtijeva dobar nivo snage mišića donjih ekstremiteta i ramenog pojasa, što je neophodno za preventivu od povreda) (Janković i Marelić, 2003). Koordinacija u odbojci jako je važna i veže se s različitim tipovima treninga (taktičkim i fizičkim). Najbolji period za učenje koordinacije je od 8-14 godina, a osim tog potrebno je obratiti pažnju i na snagu gornjeg dijela tijela koja je kod djece neadekvatno razvijena. Takav trening mora biti u rasporedu, ali izvan odbojkaškog treninga. Osim toga fleksibilnost kao motorička sposobnost može se uključiti u svaki odbojkaški trening. Iako odbojka kao sport ne zahtijeva golemu fleksibilnost, jako je važna kada se priča o vrhunskoj odbojci u kasnijoj dobi. Za djecu generalno možemo reći da su dovoljno fleksibilna u prepubertetskom razdoblju, ali kasnije u pubertetu trebaju više razvijati fleksibilnost. Najbolje vrijeme za razvoj fleksibilnost je ili nakon uvodnog djela treninga ili na kraju treninga. Izdržljivost kod djece zasniva se na aerobnoj izdržljivosti te vježbe takvog tipa trebaju biti kontinuirane (otprilike 3-6 min.), a najbolje ih je provoditi putem raznih sportskih igara. Brzina u odbojci ne zahtijeva ekstremno očitavanje, ali važno je da se naglasak stavi na vježbe kao što su sprintovi na distanci 6-60 metara.

## **4.2. Psihološki aspekti treninga djece u odbojci**

Ekipni sport poput odbojke pobuđuje svjesnost kod djece da uspjeh i pobjeda nije isključivo u individualnim sposobnostima već u sposobnostima cijele ekipe. Koncentraciju kod djece uvelike produžuje motivacija posebno tada kad djeca rade „izazovne vježbe“ čime se povećava intenzitet treninga. Koncentracija i motivacija opadaju ako su vježbe dosadne i dugog trajanja, a djeca moraju biti pozitivno potkrepljena i intrinzično motivirana (treniraju zbog vlastitog užitka, a ne samo zbog vanjskih nagrada).

Također, jedan od ciljeva treninga kod mlađih dobnih skupina je poboljšati koncentraciju te samim tim i nivo preciznosti putem razgovora koji je ujedno i psihička priprema. Djeca će razvijati koncentraciju na način da se fokusiraju na zadatke, a trener ih uči tehnike koje pomažu da se fokus i pažnja zadrže tijekom čitavoga treninga. Sudjelovanje u natjecanjima može biti stresno za djecu, a psihološka priprema prije natjecanja smanjit će pritisak i anksioznost, a povećati njihovu pripremljenost. Ukoliko se na treningu ili natjecanju javi neprimjereno ponašanje potrebno je odmah reagirati i ukazati djetetu da to nije adekvatno ponašanje. Djecu se mora učiti da imaju pozitivan stav i pristojno ponašanje prema svojim suigračima, protivničkim igračima, sudcima i publici (Janković i Marelić, 2003).

## **5. Uloga trenera u radu sa školskim uzrastom**

Odbojka je igra u kojoj razmišljanje igrača mora doći do izražaja u djeliću sekunde. To ukazuje da se ispred trenera stavlja dosta težak zadatak te da on nije samo trener već i pedagog, nastavnik, ali i prijatelj. Sva djeca su različita i različito reagiraju na situacije, a trener mora biti sposoban pružiti dobru reakciju i savjet u svakoj situaciji, a naročito kod djece koja se nalaze u adolescentnim godinama. Tada su djeca pod stalnim fizičkim, psihološkim, mentalnim i biološkim promjenama. Djeca se moraju osjećati ugodno i sigurno u prisustvu trenera. a on je taj koji ih treba držati uključene u neke od aspekata rada, igre i treninga jer na taj način gradi njihovo samopouzdanje. Trener bi trebao postaviti stvarne ciljeve s tim da poznaje mogućnosti svakog pojedinog djeteta te na taj način pomoći djeci s manjkom samopouzdanja i nesigurnosti. Trebao bi ohrabrivati i bodriti igrače, odbacivati negativne stavove te napraviti zanimljive treninge koji su djeci ugodni. Isto tako mora održavati djecu zainteresiranom te prikazati sport zanimljivim kako bi se oni sami htjeli nastaviti baviti odbojkom bez utjecaja drugih. Kultura sporta koja traje cijeli život razvija se od prvih koraka mladih odbojkaša. U tom procesu bitna je uloga trenera jer koji treba donositi

prikladne odluke za svaku dobnu skupinu. Treninzi moraju biti popraćeni najučinkovitijim metodama treninga koje odgovaraju specifičnostima svake faze razvoja sportaša. Trener ne bi smio kod djece pretjerivati u stvaranju želje za pobjedom već razviti što više pozitivnih motiva za bavljenje sportom te da djeca veselo i bezbrižno sudjeluju u odbojci. Kod djece će se tada razviti motivi za bavljenje sportom kao što su druženje s vršnjacima i zabava, potreba za razvijanjem vještina te razvijanje kondicije i zdravlja. Dok s druge strane djeca mogu izgubiti motive za bavljenje sportom zbog neslaganja s trenerom, stresa od natjecanja, dosadnih treninga te prevelikom željom za pobjedom (Janković i Sabljak, 2004).

## **6. Pregled broja polaznika osnovnoškolske dobi u različitim školama odbojke u Splitu i okolici**

U tablicama su prikazani prikupljeni podatci iz šest škola odbojke u Splitu i okolici, s naglaskom na broj djece prema godištu. Tablice pružaju uvid u to kako su okvirno djeca raspodjeljena s obzirom na godine.

*Tablica 2 Škola odbojke Ravne njive*

| Godište djece | Broj djece |
|---------------|------------|
| 2011.         | 13         |
| 2012.         | 19         |
| 2013.         | 5          |
| 2014.         | 5          |
| 2015.         | 2          |
| 2016.         | 5          |

*Tablica 3 Škola odbojke Žnjan - Pazdigrad*

| Godište djece | Broj djece |
|---------------|------------|
| 2011.         | 18         |
| 2012.         | 16         |
| 2013.         | 5          |
| 2014.         | 10         |
| 2015.         | 5          |



*Tablica 4 Škola odbojke Kamen - Šine*

| Godište djece | Broj djece |
|---------------|------------|
| 2011.         | 19         |
| 2012.         | 13         |
| 2013.         | 6          |
| 2014.         | 3          |
| 2015.         | 1          |

*Tablica 5 Škola odbojke Žrnovnica*

| Godište djece | Broj djece |
|---------------|------------|
| 2011.         | 3          |
| 2012.         | 11         |
| 2013.         | 2          |
| 2014.         | 2          |
| 2015.         | 3          |
| 2016.         | 1          |

*Tablica 6 Škola odbojke Srinjine*

| Godište djece | Broj djece |
|---------------|------------|
| 2011.         | 3          |
| 2013.         | 1          |
| 2014.         | 1          |
| 2015.         | 4          |
| 2016.         | 2          |

*Tablica 7 Škola odbojke Skalice*

| Godište djece | Broj djece |
|---------------|------------|
| 2011.         | 7          |
| 2012.         | 2          |
| 2013.         | 1          |
| 2014.         | 1          |

Iz prikazanih tablica može se uočiti da je najbrojnije godište 2011. te ono ima značajan broj upisanih polaznika u gotovo svim spomenutim školama odbojke što ukazuje na velik interes za odbojku među djecom rođenom te godine. Iako su godišta poput 2015. i 2016. manje zastupljena, njihovo prisustvo pokazuje da se i mlađi uzrasti polako uključuju u odbojku. Važno je napomenuti da tablice pokazuju podatke samo za djecu koja pohađaju osnovnu školu te ne obuhvaćaju djecu starijih godina koje se bave odbojkom u spomenutim školama odbojke.

## **7. Utjecaj odbojke na fizički razvoj djece**

U odbojci kao i kod ostalih sportova važno je da djeca uključuju i druge oblike vježbanja kako bi izdržala utakmicu, ali i unaprijedila svoje motoričke sposobnosti. Da bi dijete usvojilo tehnike odbojke kao što su blokiranje, udarci i kretanje njegova fizička spremnost mora biti na visokom nivou. Raznolika i široka fizička priprema važna je na početku jer predstavlja osnovu za budući tehnički i taktički profesionalizam. Odbojka kao sport zahtijeva mnogo skakanja, što iziskuje mišićno-koštani aparat donjih ekstremiteta i dinamičku snagu fleksora stopala te ekstenzora koljena i kukova. Tijekom udarca lopte aktiviraju se i samim tim jačaju mišići kralježnice (Ramazonovich KS, 2023).

Kod djece, tijekom njihovoga razvoja dolazi do povećanja tjelesne mase i formiranja mišićno-koštano sustava. Jako je važno imati dobro strukturirani trening koji uključuje razne metode vježbanja jer zbog učestalih ponavljanja pokreta tijekom odbojkaških treninga može doći do neravnomjernog razvoja različitih mišićnih skupina. To kasnije može dovesti do problema u pokretljivosti zglobova.

Kod mladih sportaša njihovi metabolički procesi odvijaju se ubrzano zbog rasta i razvoja tijela te je samim tim njihov metabolizam mišića bolji nego kod odraslih ljudi. Osjetljivost živčanog sustava je veća, a reaktivnost tijela poboljšana. Otkucaji srca kod djece su viši nego kod odraslih te redoviti treninzi kod djece dovode do povećanja srčanog mišića, koji postaje učinkovitiji i otporniji na opterećenja. Što se tiče krvnog tlaka, on je kod djece malo niži, a kako tijelo raste povećava se potreba za kisikom te bavljenje sporta pozitivno utječe na povećanje plućnog kapaciteta. Brzina disanja s godinama se smanjuje jer se plućni kapacitet povećava (Rasuljon K, 2022).

## 8. Utjecaj odbojke na zdravlje

Kao i svaki sport tako i odbojka pruža brojne prednosti igračima i u zdravstvenom smislu. Igranje odbojke pomaže u jačanju mišića cijeloga tijela što uključuje gornji dio tijela, ruke, ramena te mišiće donjeg dijela tijela. Također ima pozitivan učinak na zdravlje kardiovaskularnog i respiratornog sustava. Obrambene pozicije jako puno vremena provode u čučnju, oslanjajući se na snagu nogu. Tehničar uključuje mišiće ruku, nogu, dlanova i bedara, a snažni dlanovi su ključni za sprječavanje ozljeda. Iduće na redu je povećanje aerobne sposobnosti gdje je energetska potrošnja kod igranja odbojke slična kao kod trčanja. Igrajući odbojku smanjenim tempom (tijekom 12 min.) potroši se jednaka količina energije kao prilikom trčanja jedan kilometar. Prema istraživanjima, napori u jednoj odbojkaškoj utakmici dovode do promjena sličnih onima koje se događaju kod sportova izdržljivosti, poput trčanja na 25 kilometara (Scheele, 1975 i Kunstlinger, 1987). Odbojka pomaže u sagorijevanju kalorija i masnog tkiva, odnosno u regulaciji tjelesne težine. Tijekom treninga u dvorani u trajanju od trideset minuta, sagori se između 90 i 133 kalorije, dok je u natjecateljskom treningu to i više. Odbojka na pijesku troši velik broj kalorija u jednoj minuti. Redovito igranje odbojke povećava razinu energije i na taj način utječe na povećanje stope bazalnog metabolizma, a zbog brzih promjena tempa, igranje odbojke zahtjeva razne tjelesne vještine. Za elemente odbojke kao što su serviranje, dizanje, blokiranje i udaranje potrebne su fleksibilnost, dobra ravnoteža, ali i tjelesna snaga i brzina. Istraživanje koje se provelo o utjecaju specifičnog odbojkaškog treninga, provedenog tri puta tjedno, na motoričke i funkcionalne sposobnosti mladih odbojkaša pokazalo je poboljšanja u testovima brzine, početne brzine i agilnosti. S obzirom na to da 90% aktivnih faza u odbojci traje do 15 sekundi, a frekvencija srčanih otkucaja iznosi od 130 do 180 u minuti, može se zaključiti da odbojkaši rade pretežno u miješanom režimu rada (Đurković, 2009). Osim u fizičkom, odbojka pozitivno djeluje i na unapređenje međuljudskih vještina jer se odbojka timski sport. Prema nekim istraživanjima, muškarci koji sudjeluju u timskim sportovima razvijaju bolje vještine u međuljudskim odnosima. Igranje odbojke može pozitivno utjecati na raspoloženje i smanjiti stres kao i povećati samopoštovanje i samopouzdanje (Lazić, 2016).

## 9. Mini odbojka i mala odbojka

Djeca svoj odbojkaški put započinju igranjem mini i male odbojke te se na taj način upoznaju s osnovama sporta kroz pravila koja su njima prilagođena i pojednostavljena.

Tablica u nastavku prikazuje ključne aspekte pravila i organizacije za mini odbojku i malu odbojku. Iz tablice se vide razlike između ova dva formata igre. Dok su rotacijska pravila vrlo slična, razlike koje postoje očituju se u broju igrača, visini mreže, podjeli terena i sl. što zasigurno utječe na strategiju same igre.

Tablica 2 Opis Mini i Male odbojke

| Kategorija     | Mini odbojka (U-11)  | Mala Odbojka (U-13)  |
|----------------|--|--|
| Igralište      | Dva terena na jednom odbojkaškom igralištu   | Jedan teren u sredini odbojkaškog terena   |
| Dimenzije      | 4,5 m širina, 12 m dužina  | 7 m širina, 14 m dužina  |
| Podjela terena | Mreža i središnja crta dijele teren na dva polja veličine 4.5m x 6m  | Mreža i središnja crta dijele teren na dva polja veličine 7 m x 7m   |
| Visina mreže   | 200 cm   | 210 cm   |
| Servisna zona  | 4,5 m iza osnovne crte   | 7 m iza osnovne crte   |
| Lopta          | MIKASA- SKV- 5   | Mikasa MVA-123 L   |
| Ekipa          | 6-14 igrača, 3 stalno u igri   | 8-14 igrača, 4 stalno u igri   |
| Bodovanje      | Tri seta do 15 poena   | Dva seta do 25 poena   |
| Igra           | Donji servis, najmanje 2 odbijanja<br>Rotacija u smjeru kazaljke na satu<br>4 izmjene po setu<br>1 time –out po setu | Gornji servis, skok servis nije dozvoljen<br>Rotacija u smjeru kazaljke na satu<br>4 izmjene po setu<br>1 time-out po setu |

## 10. Uključivanje djece u odbojku i uloga roditelja

Uključivanje djece od najranije dobi u sportove ima pozitivne učinke prije svega na zdravlje djeteta kao i unapređivanje njegova antropološkoga statusa, uključivanja u društvo i provođenja slobodnog vremena na kvalitetan način. Između 8. i 12. godine djeca počinju učiti i igrati odbojku, a mini odbojka ima zadaću da djecu nauči osnovnim motoričkim znanjima koja će se kasnije očitovati u natjecanjima i turnirima. Igranjem mini obojke djeca dobivaju uvid u osnovna pravila odbojkaške igre što ih može potaknuti da svoj sportski put grade u nekom od klubova. Jako je važno da djeca koja tek upisuju sport budu uključena na treninge kroz igru i zabavu kroz koje će učiti tehniku elemenata odbojke. Primjerice, prvi dio treninga je namijenjen učenju osnovnih elemenata igre, dok je drugi malo zabavniji i više je usmjeren na igru. Roditelji bi trebali vidjeti što nude sportski klubovi za mlađe uzraste te provjeriti kakvi su njihovi programi i koliko su udaljeni od mjesta stanovanja. Ukoliko dijete u predškolskom uzrastu pokaže interes za odbojku njegove aktivnosti bi trebale biti usmjerene na motoričke vještine i igre, dok u školskom uzrastu djeca počinju usvajati tehniku i taktiku razvijajući ljubav prema timskom radu i igri. Roditelji koji svoju djecu uključuju u odbojku trebali bi imati realna očekivanja i ciljeve te svakako pohvaliti trud i uspjeh kako bi djeca zadržala motivaciju za daljnje bavljenje odbojkom. Roditelji svojim prisustvom u publici mogu svoje dijete dodatno ohrabriti i zadržati entuzijazam. Međutim sve se više na mlade sportaše stavlja pritisak i naglasak na uspjeh i rezultat zbog čega sve ranije počinju s intenzivnim treninzima i naporima (Donolić, Marušić-Štimac, Smojver, 2005). Djeca se ne bi trebala uspoređivati s drugima. Umjesto toga, potrebno je objasniti djetetu da natjecanja služe da pokažu sve do sada naučeno. Roditeljeva uloga prije natjecanja je da smiri dijete koje će doći slobodno od pritiska i očekivanja. Razvoj sportskog stava korisno je u povećanju šanse za pozitivna iskustva tijekom sportske karijere, ali i za razvoj zdravog pristupa životu u kasnijoj dobi života.

## 11. Zaključak

Odbojka kao izvanškolska aktivnost ima značajnu ulogu u razvoju mladih ljudi. Osim fizičkih koristi koje odbojka ima, ona pomaže djeci da se izraze, zabave i izgrade odnos sa svojim vršnjacima. Karakteristike treninga djece u odbojci važne su jer uzimaju u obzir specifične potrebe i sposobnosti djeteta, a prilagodba treninga prema dobi i razvojnoj fazi djeteta omogućuje optimalan napredak i održava djetetov interes za sport.

Osim psiholoških aspekata koji grade samopouzdanje i emocionalnu stabilnost kod djece, trener je djetetov uzor koji ima važnu ulogu kao mentor i prijatelj koji prepoznaje individualne kvalitete djece i prilagođava ih za stvaranje uspješno razvijenog mladog odbojkaša. On bi trebao prilagoditi treninge i programe kako bi se odgovorilo na interese i potrebe različitih dobnih skupina kod djece

Utjecaj odbojke na fizički razvoj djece igra bitnu ulogu za djecu koja održavaju motoričke sposobnosti, koordinaciju i snagu, a smanjuju rizik od pretilosti promičući aktivan način života. Zdravlje je djeteta tijekom njegovog rasta i razvoja od iznimne važnosti, a odbojka je sport koji može pomoći u poboljšavanju kardiovaskularnog zdravlja, mišićno-koštanog sustava, ali i smanjiti stres. Djeca pokazuju sve veću zainteresiranost za odbojku u njihovom slobodnom vremenu što pokazuje kontinuirani interes za odbojku kao izvanškolsku aktivnost.

Odbojka kao sport kod djece školskog uzrasta ima širok spektar pozitivnih učinaka, a integracijom odbojke u školske programe i pridruživanjem djece u razne škole odbojke blizu njihovih domova sve veći broj djece imat će pristup ovom vrijednom sportu.

## Literatura

- Donlić V., Marušić Štimac O, Smojver-Ažić S. Odgojni aspekti sporta – slika o sebi i problemna ponašanja obzirom na uključenost i uspješnost djece u sportskim aktivnostima//VI. Konferencija o športu Alpe-Jadran/Caput-Jogunica, R.;Gracin, F.,Klobučar, B. 8ur.). Zagreb, 2005. 197-207.
- Đurković, T. (2009). Razlike među skupinama odbojkaša u morfološkim, motoričkim i funkcionalnim obilježjima s obzirom na kvalitetu, ekipni status i uloge u igri. Doktorska disertacija
- Frohner, B. (2000). Volleyball, game theory and drilled: effective training and strategies. Toronto: Sports books publisher.
- Fiedler, M., Scheiderei, D., Baacke, H., Schreiter, K. (1973). Volleyball. Berlin: PARTIZAN
- Findak, V., Neljak, B. (2007). Tjelesno i vježbanje u funkciji unaprijeđenja kvalitete života najmlađih i mladih. U M. Andrijašević (Ur.), Sport za sve u funkciji unapređenja kvalitete života (str. 221 – 224). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu: Zagreb.
- Findak, V., Stella, J. (1985). Izvannastavne i izvaškolske aktivnosti u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Zagreb: Školska knjiga
- Ilišin, V., Marinović Bobinac, A., Radin, F. (2001) Djeca i mediji. Zagreb: Državni zavod za zaštitu obitelji materinstva i mladeži i Institut za društvena istraživanja u Zagrebu.
- Janković, V., Marelić, N.(1995.). Odbojka. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
- Janković, V. i Sabljak, M. (2004). Elementi tehnike odbojke i metodika. Gama Grafit d.o.o., Krapina.
- Janković, V. i Marelić, N. (2003). Odbojka za sve. Kasanić, poduzeće za grafučku djelatnost, trgovinu i usluge, Zagreb.
- Jurko D. (2013). Kontrukcija i inicijalna validacija upitnika ekipnih značajki u odbojci. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu
- Lazić, N., (2016.) Uloga odbojke u poboljšanju općih motoričkih sposobnosti (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Kinesiology. Department of Kinesiological Anthropology and Methodology. Chair of Kinesiological Psychology, Sociology and Methodology.).

Neljak, B. (2010). Opća kineziološka metodika. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Ramazonovich KS. The main criteria of modern and medical aspects of volleyball in youth. Scientific Impulse. 2023; 1(9): 372-375.

Rasuljon K, Nomozbek M. Education and development of physical qualities of young volleyball players through active games. E conference zone. 2022: 14-23.

Scheele, K., Herzog, W., Ritthaler, G., Wirth, A., Weicker., H. (1975). Metabolic adaptation to prolonged exercise. European Journal of Applied Physiology, 41(2), 101-108-

Tudor O. Bompá (2005). Cjelokupni trening za mlade pobjednike. Zagreb: Gopal d.o.o.

Mrežne stranice

Hrvatski odbojkaški savez (2021) <https://zos.hr/repozitorij/dokumenti/1095.pdf>. Pristupljeno 20. srpnja 2024.



## Sažetak

U ovome su radu analizirani i istaknuti različiti aspekti odbojke kao izvanškolske aktivnosti, s naglaskom na njezin utjecaj kod djece i mladih.

Rad započinje općenitim dijelom o izvanškolskim aktivnostima te osnovnim karakteristikama odbojke i elementima igre. Potom su navedene specifičnosti treninga djece u odbojci s osvrtom na psihološke aspekte i karakteristike kako treninga tako i trenera u radu sa školskom djecom te kakav odbojka utjecaj ima na fizički razvoj i zdravlje kod djece. U nastavku su prikupljeni podatci o broju polaznika osnovnoškolske dobi u različitim školama odbojke u Splitu i okolici.

Naglasak je stavljen na mini i malu odbojku s opisom pravila i specifičnosti igre za mlađe uzraste. Opisano je uključivanje djece u odbojku i uloga roditelja u djetetovom bavljenju sportom. Analizom različitih literatura potvrđeno je da odbojka ima ulogu u razvoju djece i mladih na svim razinama što ukazuje na njezinu sveobuhvatnu korist za cjelokupni razvoj mladih pojedinaca.

**Ključne riječi:** odbojka, izvanškolska aktivnosti, razvoj, utjecaj odbojke

# Volleyball as an Extracurricular Activity

## Abstract

This thesis analyzes and highlights various aspects of volleyball as an extracurricular activity with an emphasis on its impact on children and youth.

The work begins with a general section on extracurricular activities, followed by the basic characteristics of volleyball and its elements of play. Furthermore, it outlines the specificities of training children in volleyball, focusing on psychological aspects and the characteristics of both the training and the trainers working with school children, as well as the influence of volleyball on physical development and health in children. Data on the number of elementary school-aged participants in various volleyball schools in Split and its surroundings have been collected.

Emphasis is placed on mini and small volleyball, with a description of the rules and specifics of the game for younger age groups. The inclusion of children in volleyball and the role of parents in a child's sports involvement are also described. An analysis of various literature confirms that volleyball plays a significant role in the development of children and youth on all levels, indicating its comprehensive benefits for the overall development of young individuals.

**Keywords:** volleyball, extracurricular activities, development, impact of volleyball

# Prilozi

## POPIS SLIKA

|  |   |
|--|---|
| <i>Slika 1</i> Sudjelovanje prema području rada izvanškolskih aktivnosti (ukupno 970 učenika šestih, sedmih i osmih razreda).....                              | 2 |
| Dostupno na: < <a href="https://hrcak.srce.hr/file/261354">https://hrcak.srce.hr/file/261354</a> >, preuzeto: 16. srpnja. 2024.                                |   |
| <i>Slika 2</i> Sudjelovanje u izvanškolskim aktivnostima učenika šestih, sedmih i osmih razreda ...  | 3 |
| Dostupno na: < <a href="https://hrcak.srce.hr/file/261354">https://hrcak.srce.hr/file/261354</a> >, preuzeto: 16. srpnja. 2024.                                |   |
| <i>Slika 3</i> William G. Morgan.....  | 4 |
| Dostupno na: < <a href="https://www.volleyhall.org/william-g-morgan.html">https://www.volleyhall.org/william-g-morgan.html</a> >, preuzeto: 15. svibnja. 2024. |   |
| <i>Slika 4</i> Servis.....   | 5 |
| ( Izvor: Kenny, Gregory, 2005., Koraci do uspjeha )  |   |
| <i>Slika 5</i> Podlaktično odbijanje.....  | 5 |
| (Izvor: Janković, M., Marelić, N., 2003., Odbojka za sve)  |   |
| <i>Slika 6</i> Vršno odbijanje.....  | 6 |
| (Izvor: Janković, M., Marelić, N., 2003., Odbojka za sve)  |   |
| <i>Slika 7</i> Smeč.....   | 7 |
| (Izvor: Janković, M., Marelić, N., 2003., Odbojka za sve)  |   |
| <i>Slika 8</i> Blok.....   | 7 |
| ( Izvor: Kenny, Gregory, 2005., Koraci do uspjeha )  |   |

SVEUČILIŠTE U SPLITU  
FILOZOFSKI FAKULTET

**IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI**

kojom ja Marita Farac, kao pristupnica za stjecanje zvanja magistra primarnoga obrazovanja, izjavljujem da je ovaj diplomski rad rezultat isključivo mogega vlastitoga rada, da se temelji na mojim istraživanjima i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio diplomskoga rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranoga rada, pa tako ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio ovoga diplomskoga rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Split, 18. rujna 2024.

Potpis



## Izjava o pohrani i objavi ocjenskog rada

(završnog/diplomskog/specijalističkog/doktorskog rada - **podcrtajte odgovarajuće**)

Studentica: Marita Farac

Naslov rada: Odbojka kao izvanškolska aktivnost

Znanstveno područje i polje: kineziologija

Vrsta rada: diplomski rad

Mentorica rada (ime i prezime, akad. stupanj i zvanje):

Lidija Vlahović, izv. prof. dr. sc.

Članovi povjerenstva (ime i prezime, akad. stupanj i zvanje):

Lidija Vlahović, izv. prof. dr. sc

Dodi Malada, doc. dr. sc

Bojan Babin, dr.sc

Ovom izjavom potvrđujem da sam autor/autorica predanog ocjenskog rada

(završnog/diplomskog/specijalističkog/doktorskog rada - zaokružite odgovarajuće) i da sadržaj njegove elektroničke inačice u potpunosti odgovara sadržaju obranjenog i nakon obrane uređenog rada.

Kao autor izjavljujem da se slažem da se moj ocjenski rad, bez naknade, trajno javno objavi u otvorenom pristupu u Digitalnom repozitoriju Filozofskoga fakulteta Sveučilišta u Splitu i repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama *Zakona o visokom obrazovanju i znanstvenoj djelatnosti* (NN br. 119/22)).

Split, 18. rujna 2024.

Potpis studentice:



## Napomena

U slučaju potrebe ograničavanja pristupa ocjenskom radu sukladno odredbama Zakona o autorskom pravu i srodnim pravima (111/21), podnosi se obrazloženi zahtjev dekanici Filozofskog fakulteta u Splitu.