

Zoran Jerončič
zoran.jeroncic@t-2.net
<http://www.zoranvolleyart.si>

NAČIN DELA Z MLADIMI – 2

V prvem delu smo poudarili splošne stvari, ki jih je treba upoštevati ob treniranju mlajših kategorij. V drugem delu bomo nekoliko več časa posvetili kategoriji kadetov, ki za odbojcarske razmere predstavljajo prvo nekoliko večji korak v samem razvoju. Seveda je treba ob tem upoštevati dejstvo, da so v kategorijah deklet zadeve le nekoliko drugačne, kajti do 20. leta so le v razvojni prednosti v primerjavi s fanti.

Prehod iz pionirskih vrst v kadetsko je za vsak klub zelo pomemben, česar se zavedajo tudi trenerji, kajti igralci pri 16-ih oz. 17-ih letih iz tiste »naivne« odbojke prehajajo v fazo »prave« odbojke, ko se začnejo mlajši igralci zgedovati po starejših, pa tudi njihovo gibi, sama igra in tudi želje so vse bolj podobne pravim odbojkarjem. To je tudi priložnost za trenerje, da izkoristijo to fazo in mladega odbojkarja skušajo naučiti kar največ odbojcarskih skrivnosti. To so tudi leta, ko igralci že dojemajo zahtevne tehnične elemente. Ob tem je zanimivo dejstvo, da prav vsi igralci, tehnične elemente opravljajo brez večjih težav, kar je za trenerja še kako spodbudno.

In koliko trenirati v teh kategorijah? Odgovor na to vprašanje je povezan s posameznimi zmožnostmi klubov, trenerjev in kar se žal velikokrat pojavlja objektov za treniranje - dvorane. Dobro bi bilo, če bi igralci v tej starostni kategoriji trenirali čim več, vendar prav zaradi zasedenost dvoran to ni mogoče, zato je priporočljivo, da trenirajo vsaj trikrat tedensko, vmes pa odigrajo tudi kakšno prijateljsko tekmo. Vendar je bolj kot sama količina treninga pomembna kvaliteta treninga, ki pa je v prvi vrsti odvisna od trenerjev. Trenerji so tisti, ki morajo čas, ki jim je na voljo čim bolje izkoristiti. Izračuni recimo kažejo, da je možno žogo proti zidu v eni minuti odbiti od 50 do 60-krat, kar v 10 min pomeni od 500 do 600-krat. Zato je nesmiselno izgubljati čas za predolga raztezanja, ki jih mnogi izkoriščajo za razpravljanje o 1000-ih stvareh, le o na primer o spodnjem odboju ne. Takšne in podobne primere vidimo vsak dan, le malokdo pa se na koncu vpraša koliko ur smo v enem letu izgubili na račun tega ali onega, medtem ko bi v nasprotnem primeru lahko izboljšali tehniko podaje, bloka itd.

Iz zgoraj povedanega torej logično sledi, da so trenerji še kako odgovorni za vse, kar se med treningom dogaja v dvorani, pa tudi za to, koliko je nekdo je nekdo po dnevih, tednih, mesecih in letu dela sploh tehnično napredoval.