

SVEUČILIŠTE U SPLITU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

**MODELI PREPOZNAVANJA
DAROVITOSTI I RAZVOJA TALENTA U
ODBOJCI**
(ZAVRŠNI RAD)

Lidija Šalov

Split, 2020.

SVEUČILIŠTE U SPLITU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

**MODELI PREPOZNAVANJA
DAROVITOSTI I RAZVOJA TALENTA U
ODBOJCI**

(ZAVRŠNI RAD)

Student:

Lidija Šalov

Mentor:

Prof. Dr. Sc. Zoran Grgantov

Sumentor:

Doc.dr. Sc.Mirjana Milić

Split, 2020.

Sadržaj

1. UVOD.....	5
2. CILJ RADA.....	6
3. MODELI DUGOROČNOG RAZVOJA U SPORTU.....	7
3.1. Diferencirani model darovitosti i talenta.....	7
3.2. Model dugoročnog razvoja sportaša (LTAD- Long-term athlete development)	8
3.3. Razvojni model sportskog sudjelovanja.....	10
3.4. Model pozitivnog razvoja mladih pomoću sporta.....	11
3.5. Model integracije vrhunskog sporta i sporta za sve	13
3.6. Mogućnost primjene različitih modela u odbojci.....	14
4. ZAKLJUČAK.....	16
5. LITERATURA	17

SAŽETAK:

Kao i u drugim sportovima i u odbojci je potreban sustavan višegodišnji rad da bi se ostvarili maksimalni potencijali sportaša. U ovom radu analizirani su modeli dugoročnog razvoja u sportu te su istaknuti primjeri dobre prakse koji mogu pomoći u unaprjeđenju procesa prepoznavanja darovitih sportaša i razvoja njihovog talenta u odbojci.

ABSTRACT:

As in other sports, volleyball requires systematic long-term work to achieve the maximum potential of athletes. This paper analyzes models of long-term development in sports and highlights examples of good practice that can help improve the process of identifying gifted athletes and the development of their talent in volleyball.

1. UVOD

Odbojka je ekipni sport s loptom, u kojoj igraju 6 igrača po ekipi, na terenu dimenzija 18 x 9 m, a po sredini terena je razapeta mreža koja je visine 224 cm za žene i 243 cm za muškarce. Cilj igre je prebaciti loptu preko mreže pritom nastojeći pogoditi suparničko polje ili prisiliti suparnika na pogrešku. Odbojkaška igra se dijeli na 6 faza: servis, prijem servisa, obrana polja, dizanje za smeč, smeč i blok. Odbojka je polistrukturalan sport koji sadrži razna kretanja, skokove, bacanja, padove, sprinteve, izdržaje u stavovima, udarce po lopti i slično (Dearing, 2003). Kroz godine su se dosta izmijenila pravila odbojkaške igre te su se tehnika i taktika znatno unaprijedile. Da bi se dostigla potrebna razina tehničko-taktičke izvedbe u odbojci, neophodan je višegodišnji trening. Ericsson (1993) je utvrdio da je za dostizanje vrhunske razine u sportu u prosjeku potrebno 10 godina i 10 000 sati kvalitetnog treninga. Iako neki izrazito daroviti sportaši mogu vrhunske rezultate doći i u nešto kraćem vremenu i s manje sati treninga, to ne umanjuje važnost promišljanja o dugoročnim modelima prepoznavanja darovitosti i razvoja talenta u sportu. Odbojka, kao i ostali timski sportovi s loptom, spada u sportove kasne specijalizacije. Početak specijalizacije za odbojku bi trebao biti oko 11. godine za dječake i oko 10. godine za djevojčice. Zbog zahtjevnosti odbojke kako u tehničko-taktičkom, tako i u kondicijskom ali i u emocionalnom aspektu, vrlo je važno kvalitetno isplanirati i provoditi treninge tijekom čitave karijere. Štoviše, vrlo je važno za ostvarivanje maksimalnih potencijala odbojkaša da i prije početka organiziranog bavljenja odbojkom izgrađuju temeljne kretne vještine treniranjem različitih sportova. Zbog toga je potrebno kreirati modele prepoznavanja darovitosti i razvoja talenta u odbojci. Ti modeli bi u obzir trebali uzeti ne samo mogućnost razvoja talenta darovitih odbojkaša, već bi trebali biti uključivi i za djecu koja se žele baviti odbojkom rekreativno, a trebali bi uvažavati i mogućnost pozitivnog razvoja mladih putem sporta.

2. CILJ RADA

Cilj ovog rada je prikazati važnost modela za prepoznavanje darovitosti i talenata u sportu kako bi "iskoristili" dječje potencijale i pridonijeli u njihovim sportskim rezultatima pa tako i razvoju društva u cjelini.

3. MODELI DUGOROČNOG RAZVOJA U SPORTU

3.1. Diferencirani model darovitosti i talenta

U stručnoj i znanstvenoj literaturi često se pojmovi darovitost i talent koriste kao sinonimi, a kada ih se razlikuje onda su njihove definicije ponekad kontradiktorne. Zbog toga je Gagne (1998) kreirao diferencirani model darovitosti i talenta. Darovitost, talent i proces razvoja talenta (transformacija darovitosti u talent) su tri osnovne komponente ovog modela. Prema Gagneu darovitost označava posjedovanje i upotrebu izvanrednih, urođenih ili u ranom djetinjstvu stečenih sposobnosti (sklonosti) u barem jednoj domeni ili komponenti, na razini koja smješta pojedinca u najboljih 10% u usporedbi sa svojim vršnjacima. Za razliku od darovitosti, Gagne talent definiira kao izvanredno ovladavanje sustavno razvijanim sposobnostima, odnosno posjedovanje kompetencija (znanja i vještina), u barem jednom području ljudske aktivnosti. Pritom kao kriterij izvrsnosti, odnosno posjedovanja talenta, Gagne ponovo navodi da pojedinac mora biti među 10% najuspješnijih u usporedbi s vršnjacima koji su sada aktivni ili su bili aktivni u tom području. Gagne također ostavlja mogućnost da se ti kriteriji postave i strože u ovisnosti o razlozima odabira darovitih pojedinaca. Primjerice, prilikom odabira u neku nacionalnu odbojkašku reprezentaciju može se postaviti kriterij da kandidati u nekim područjima moraju biti među 1% ili 0,1% najuspješnijih. Šest je različitih područja ili komponenti darovitosti od kojih su četiri mentalna: intelektualno, kreativno, socijalno i perceptivno, a preostala dva se odnose na područje kvantitativnih i kvalitativnih motoričkih sposobnosti. Razvoj talenta započinje kada dijete ili odrasla osoba dobije pristup identifikacijom ili odabirom u sustavni, talentom orijentiran program aktivnosti. Napredak talentiranih, od inicijalnog stanja pa do vrhunskih izvedbi može se podijeliti u niz faza, a to su: početna, napredna, faza usavršavanja vještina i ekspertna faza. Nadarenost se više očituje kod djece jer ih ograničene sustavne aktivnosti počinju pretvarati u specifične talente. Kod starije djece promatra se kojom brzinom oni stječu nova znanja i vještine. Što je proces učenja brži i lakši, to su veće pretpostavke da je u tom području naglašenija darovitost. Proces razvoja talenta može se potaknuti tzv. intrapersonalnim i okolinskim katalizatorima. Intrapersonalni katalizatori mogu se odnositi na spol, rasu, etničku pripadnost, kronične bolesti ali i na osobine ličnosti, razinu motivacije i sl. Važno je napomenuti da je za

ostvarivanje ciljeva potrebno imati svijest, motivaciju i volju; biti svjestan svojih mogućnosti, snaga i slabosti. Dugoročni ciljevi, postavljeni na visokoj razini zahtijevaju intenzivnu predanost, snagu i volju za suočavanje s preprekama, monotonijom te povremenim neuspjesima. Okolinski katalizatori odnose se na ekonomske, društvene, kulturne čimbenike, utjecaj značajnih odraslih iz bliskog okruženja sportaša, kao i na različite programe i usluge dostupne sportašu.

3.2. Model dugoročnog razvoja sportaša (LTAD- Long-term athlete development)

Autor modela dugoročnog razvoja sportaša je Istvan Balyi. On je sportski savjetnik i stručnjak koji se dugi niz godina angažirao u razvoju modela dugoročnog razvoja sportaša u Kanadi (LTAD). U Kanadi je detaljno razrađen i LTAD model za odbojku. LTAD model je dugoročan razvoj mladog sportaša koji prati promjene kroz njegov rast i razvoj, prepoznaje potencijale te se temelji na pronalaženju odgovarajuće razine natjecanja u svakoj fazi života sportaša. Primjenom LTAD modela u odbojci, razvoj se podijelio na niz faza te svaka ima svoj jedinstveni razvojni cilj. Tih sedam faza su: aktivni početak, osnove i zabava, naučiti trenirati, trening za treniranje, naučiti se natjecati, trenirati za natjecanje i trenirati za pobjeđivanje. Aktivni početak je organizirana tjelesna aktivnost koja bi trebala biti svakodnevica u djetetovom životu. Faza zabave i učenja osnova imaju fokus na poboljšanju temeljnih sportskih vještina kao što su: trčanje, skakanje, bacanje, hvatanje, udaranje, itd. Sadržaji iz bazičnih sportova kao što su gimnastika i atletika te osnovni elementi sportskih igara trebali bi predstavljati osnovne sadržaje treninga u ovoj fazi. Primarni fokus je na razvoju koordinacije. Vještine stečene u ovoj fazi uvelike pomažu i u odbojkaškom razvoju. U fazi učiti trenirati, djeca razvijaju opće sportske vještine te je veći naglasak stavljen na osnovne elemente u odbojci. U ovoj fazi bi se trebala izbjeći specijalizacija određenog sporta, s obzirom na to da to može biti štetno za kasniju fazu razvoja vještina i osnovnih motoričkih sposobnosti. U fazi treninga za treniranje, pored osnovnih odbojkaških vještina i taktike, sportaši trebaju razvijati aerobni kapacitet, snagu i brzinu. Tijekom ovog razdoblja djeca dostižu svoju maksimalnu stopu rasta i tada volumen treninga odnosno broj sati treninga treba rasti. Za vrijeme natjecanja, sportaši igraju kako bi pobijedili, ali fokus treba biti na treningu i učenju osnovnih odbojkaških vještina te na

primjenjivanju taktike u natjecateljskim situacijama. U fazi učiti se natjecati, za glavne ciljeve se postavlja kondicijska priprema te odbojkaške sposobnosti. Na individualnim treninzima, ovisno o igračkoj poziciji, igrači su došli do visoke razine, dodatno povećavajući volumen treninga odnosno intenzitet i ekstenzitet. Odbojkaške vještine se izvode u natjecateljskim uvjetima te su sportaši po prvi puta uključeni u međunarodna natjecanja. Za mnoge sportaše je ovo vrijeme kada dostižu vrhunac, stoga je i u ovoj fazi važno naglasiti razvoj kako kondicijskih sposobnosti, tako i tehničko taktičkih i psihičkih vještina.. U fazi trenirati za natjecanje sportaši već sazrijevaju i sudjeluju na najvišoj međunarodnoj razini te je nužno da uz brušenje kondicijskih sposobnosti i tehničko taktičkih vještina razvijaju i svoje mentalne sposobnosti kako bi se mogli nositi sa zahtjevima na natjecanjima. Naglasak je na specijalizaciji te pripremi za najbolju moguću izvedbu. U zadnjoj fazi, treniranje za pobjeđivanje, sportaš bi trebao imati stečene potrebne mentalne vještine kako bi se mogao nositi s pritiskom prilikom natjecanja. Posebna pažnja bi trebala biti stavljena na oporavak i regeneraciju te održavanje fizičke pripreme. U ovoj fazi se maksimizira priprema i izvedba; odbojkaši su u potpunosti uspostavili fizički, tehnički, taktički i mentalni kapacitet. Najbolji programi sportskog razvoja imaju dugoročnu viziju te se prilagođavaju sportašu i njegovom sazrijevanju. Model omogućuje sportašima da sudjeluju u treninzima i natjecanjima koji odgovaraju njihovoj biološkoj te trenažnoj dobi, uvodeći ih tako u svijet sporta. Primjenjujući takav program, razvijamo mogućnost dugoročnog sudjelovanja u sportu, u svrhu poboljšanja zdravlja i blagostanja te isticanja vrijednosti sporta. Isto tako osigurava da pojedinci postignu razinu "fizičke pismenosti", počevši od usavršavanja osnovnih kretnih vještina. Jednako je važno da odbojkaški sustav potiče sportaše na zabavu i sudjelovanje te da se promovira kao ugodan, zdrav i vrijedan dio njihovog slobodnog vremena. Bez obzira na razinu razvijenih vještina u odbojci, cilj je uživanje u samom sportu i prilagođavanje tom stilu života.

3.3. Razvojni model sportskog sudjelovanja

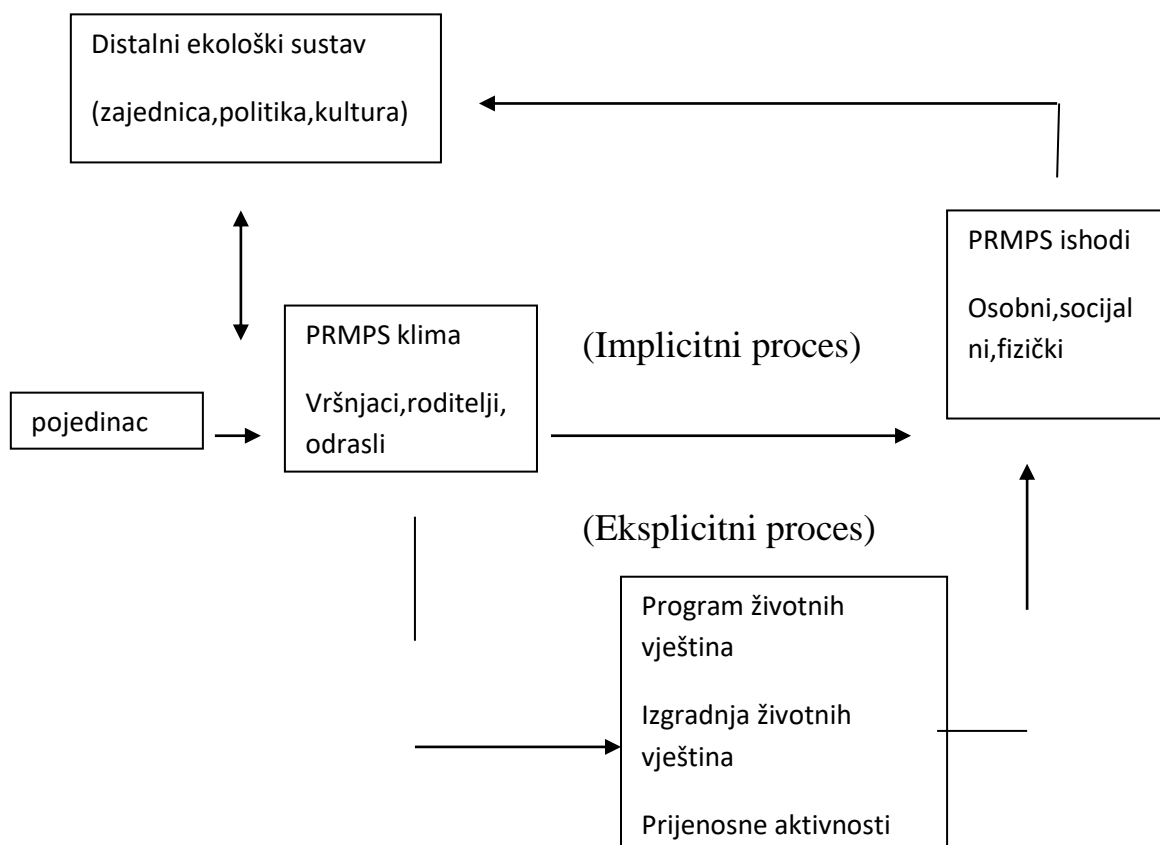
Autori razvojnog modela sportskog sudjelovanja su Beamer, Cote i Ericsson (1999), Cote (1999). Razvojni model sportskog sudjelovanja temelji se na sportskom razvoju tijekom djetinjstva i adolescencije. U tom modelu se razlikuju 3 faze :

- Faza odabira (6-12 godina)
- Faza specijalizacije (13-15 godina)
- Faza ulaganja u odabranom sportu (16+ godina)

U svakoj od navedenih faza sportaši mogu nastaviti s napredovanjem u kompetitivnom okruženju, nastaviti s rekreativnim bavljenjem sportom ili odustati od sporta. RMSS model uvodi i sedam postulata od kojih se pet odnosi na sudjelovanje u sportu, razinu sportske izvedbe te na osobni razvoj mladih u sportu. Preostala dva postulata odnose se na neke važne prijelaze između prethodno nabrojanih faza u karijeri sportaša. U prvom postulatu ističe se da treniranje većeg broja sportova u prvim fazama karijere ne onemogućava dostizanje vrhunske razine izvedbe u sportovima kasne specijalizacije u kojima se vrhunska izvedba postiže nakon faze adolescencije. Ovaj postulat se usredotočuje na povezanost između bavljenja većim brojem sportova u početku karijere i uspješnošću na vrhuncu karijere. U drugom postulatu naglašava se da je treniranje većeg broja sportova u prvim fazama karijere povezano s duljom sportskom karijerom te pozitivno utječe na dugoročno sudjelovanje u sportu. Dugoročno bavljenje sportom ima koristi za pozitivan razvoj fizičkog i psihološkog stanja. U trećem postulatu, ukazuje se da treniranje većeg broja sportova u prvim fazama karijere omogućuje iskustva iz različitih situacija odnosno okruženja koja doprinose pozitivnom razvoju mladih. U četvrtom postulatu, ističe se da organizirana igra (sustavno planirana, programirana, provedena i kontrolirana pod vodstvom stručne osobe) tijekom godina gradi čvrste temelje za razvoj unutarnje motivacije uključivanjem u aktivnosti koje su ugodne i zabavne. U petom postulatu naglašava se da ta organizirana igra u prvim fazama karijere kod djeteta razvija niz motoričkih i kognitivnih iskustava koje u

konačnici pridonose uspješnosti u sportu kojeg odaberu.. Šesti postulat ukazuje da krajem osnovnoškolskog obrazovanja (13-14 godina) djeca djeci treba omogućiti ili da odaberu put u kojem će specijalizacijom u svom omiljenom sportu nastojati ostvariti maksimalne potencijale (razviti talent u potpunosti) ili se nastaviti baviti tim sportom rekreativno. U sedmom postulatu ističe se da su kasni adolescenti (oko 16-17 godina) tjelesno sazreli i razvili kognitivne, emocionalne i motoričke vještine neophodne za provedbu visoko specijaliziranog treninga u odabranom sportu (početak faze ulaganja).

3.4. Model pozitivnog razvoja mladih pomoću sporta



Slika 1. Model pozitivnog razvoja mladih pomoću sporta (Holt i sur., 2016)

Autori modela pozitivnog razvoja mladih pomoću sporta su Holt i suradnici. Pozitivni razvoj mladih je koncept razvoja temeljenog na snazi u kojem su djeca i adolescenti gledani kao na "resurse koje treba razviti", a ne na "probleme koje treba riješiti" (Lerner, Brown i Kier, 2005). Model se temelji na socijalnom okruženju, predstavlja važnost odnosa s vršnjacima, odraslima i roditeljima. Zagovornici modela traže karakteristike pojedinaca i njihovih društvenih sredina koje se mogu iskoristiti za razvoj snage te poticati pozitivne promjene u razvoju (Lerner i Castellino, 2002). Pozitivan psihološki rast razvija se kada su mladi sportaši angažirani u željenoj aktivnosti, u odgovarajućem okruženju; okruženi odraslim, brižnim mentorima i pozitivnom skupinom ili zajednicom. Socijalno okruženje omogućuje mladima stjecanje iskustava koja će pridonijeti ishodima s pozitivnim razvojem mladih. Pored odnosa s odraslima (treneri), vršnjacima i roditeljima, bitni su i odnosi prema određenom sportu od strane politike, kulture, ulaganja u sport, itd. Pod tim utjecajem događaju se implicitni procesi (pozitivno okružje) i eksplicitni procesi (razvoj životnih vještina, aktivno sudjelovanje, ciljani transferi, itd.) koji su kreirani od strane osoba uključenih u sport. Ta dva procesa imaju osobne (motivacija, ustrajnost), socijalne (učenje, timski rad) i fizičke (povećana kvaliteta zdravlja) dobrobiti. Srednjoškolci-sportaši u jednom istraživanju naglasili su posebnu važnost odnosa s trenerima s kojima provode vrijeme na treninzima tijekom cijele godine. Isto tako su i treneri objasnili svoje pristupe pri izgradnji odnosa sa sportašima, te su natuknuli da sportaši samo trebaju vjerovati da im je stalo do njih (Flett i sur., 2013). Odnos među vršnjacima je tema koja je definirana kao snažni odnosi među mladima, koji potiču njihov pozitivni razvoj te osjećaj pripadnosti. Kroz vršnjačke odnose, mladi se osjećaju prihvaćeno, kao "dio tima" stoga je važno imati partnere ili grupe na treningu te mogućnost stjecanja prijateljstava s različitim dobnim skupinama (Strachan i Davies, 2015). Uključenost roditelja je tema koja se odnosila na roditelje koji podržavaju sudjelovanje mladih u sportskim programima na sve pozitivne načine. Studije su istaknule da je važna uključenost roditelja u sportski program te bi oni također trebali biti "dio tima". Aktivnosti za razvijanje vještina u društvenom životu uključivalo je izgradnju tima (Brown i Fry, 2011; Newin i sur., 2008; Olushola i sur., 2013), volonterski rad (Camire i sur., 2013; Olushola i sur., 2013) i mentorstvo (Olushola i sur., 2013). U osobnoj domeni jedan sportaš je rekao: 'Samouvjereniji sam jer sam shvatio da mogu postići neke stvari, sportovi ti dopuštaju da budeš netko. Kažeš sebi: igram odbojku i dobar sam u tome' (Camire i sur., 2009). U socijalnoj domeni govori se o uključenosti mladih u sportske programe gdje upoznaju nove ljude i

razvijaju nova prijateljstva. Timski rad se isključivo odnosi na učenje rada s drugima; važno je poticati i pomagati suigračima, kako tijekom treninga tako i na natjecanju. Važno je uzeti u obzir osobine pojedinaca koji ulaze u sportske programe te je važan utjecaj na načine na koje pojedinci stječu ishode pozitivnog razvoja kroz bavljenje sportom. Mladima pozitivno okruženje i stjecanje iskustava pridonose ka pozitivnom razvoju.

3.5. Model integracije vrhunskog sporta i sporta za sve



Slika 2. Model integracije vrhunskog sporta i sporta za sve (Camey i sur., 2012)

Autori Smolianov i Zakus (2008) model integracije vrhunskog sporta i sporta za sve, prvi put su objavili u recenziranim međunarodnim novinama sportskog menadžmenta. Prihvaćen je kao model za daljnje razumijevanje različitih sportskih sustava. Kod ovog

modela ističemo 3 razine: Makro-razinu, mezo-razinu i mikro-razinu. Elementi makro-razine se odnose na socijalno-ekonomsku, zakonodavnu, kulturnu i organizacijsku potporu za nacionalni sportski sistem od cijelog društva. Mezo-razina uključuje osoblje, infrastrukturu te usluge koje omogućuju provođenje sportske politike. Mikro-razina se sastoji od procesa, operacija i metodologije vezane za razvoj pojedinog sportaša. Uspješni sportski sustavi zahtijevaju društvenu potporu na makro-razini te uravnoteženo financiranje elitnog i masovnog sporta kao što su: Nacionalni olimpijski odbor, nacionalna tijela koja upravljaju sportom, klubovi, trenažni centri, fizičko obrazovanje, škole i sveučilišta, obuka trenera na svim razinama, poticaji za vrhunski i rekreativni sport koji osiguravaju raznolikost i dostupnost za sve, itd. Ako su vrhunski i rekreativni sportovi povezani u prijašnje navedenim sportskim sustavima za razvoj sporta, mogu postići komercijalne ciljeve, pozitivnu razinu zdravlja i kondicije, razne elemente društvenog kapitala i razvoj zajednice, uspjeh na velikim globalnim natjecanjima i nacionalni ponos (Smolianov i Zakus, 2008; Smolianov, Bravo, Vozniak i Komova, 2014). Na makro-razini se održava integracija masovnog i elitnog sporta; specijalizirane sportske škole su dostupne i pristupačne svim nadarenim sportašima.

3.6. Mogućnost primjene različitih modela u odbojci

LTAD ima fokus na dugoročnoj viziji te se prilagođava sportašu i njegovom sazrijevanju. Identificira rano, prosječno te kasno sazrijevanje koje kasnije pomaže za određivanje treninga i planiranje natjecanja. Sportaš postepeno izgrađuje svoju odbojkašku karijeru, od aktivnog starta pa sve do treniranja s fokusom na pobjedi.

Razvojni model sportskog sudjelovanja opisuje procese, putove i ishode koje su povezane sa sportom tijekom djetinjstva i adolescencije; sve to je opisano kroz sedam postulata. Bitno je određivanje najbolje prakse koja će biti od pomoći u vođenju sportske politike, u svakom od tih sedam postulata. Sportska karijera se razvija postepeno; vrhunske izvedbe slijede nakon sazrijevanja. Potrebno je izgraditi čvrste temelje za razvoj unutarnje motivacije te uspostavljanje kognitivnih i motoričkih iskustava. Postavljeni ciljevi i motivacija su prediktori za uspješnu sportsku karijeru.

Model pozitivnog razvoja mladih pomoću sporta ima fokus na socijalizaciji, odnosno na odnosu sa vršnjacima, odraslima te roditeljima. Vrlo je bitno socijalno okruženje sportaša te odnosi s istim; utjecaj na pozitivan psihološki rast utječe na pozitivan rast i razvoj sportaša. Također i sudjelovanje u sportu te samim sportskim aktivnostima koje razvijaju unutrašnju motivaciju kod djece, utječe na pozitivan razvoj mladih. 'Odbojkaška karijera ovisi o pojedincu, a pojedinac o pozitivnom okruženju'.

Model integracije vrhunskog sporta i sporta za sve sadrži čimbenike koji cjelokupno utječu na razvoj pojedinca u sportu. Sustavi za razvoj sporta bitni su za razvoj odbojkaške karijere. Kod mikro-razine spominje se razvoj pojedinog sportaša, identifikacija darovitosti te razvoj talenta. U početnoj razini je bitna potpora za razvoj karijere; vrlo važnu ulogu nosi i infrastruktura za koju bi bilo poželjno da je izgrađena blizu mjesta stanovanja djece ili pri školama koje pohađaju. Vrlo je važno izgraditi kvalitetan sustav natjecanja gdje se faze ne odnose na vrhunski sport, već na sport za sve. Kada govorimo o natjecanjima, savez bi trebao voditi brigu o natjecanju i za rekreativce u odbojci.

4. ZAKLJUČAK

Modeli dugoročnog razvoja u sportu prepoznavaju pojedince koji posjeduju darovitost i talent te se usredotočuju na pozitivan rast i razvoj pojedinca, odnosno sportaša.

Pozitivan psihološki rast se razvija kada su mladi uključeni u željenu aktivnost. Identifikacijom darovitosti i talenta, potencijal pojedinca iskorištavamo svrsishodno, odnosno sportaš će svoj potencijal primijeniti u sportu za kojeg pokaže darovitost, ali i interes.

Daroviti i talentirani uglavnom 'posjeduju' visoke kognitivne sposobnosti te izvanredne prirodne sposobnosti; to se da primijetiti prilikom brzog usvajanja novih znanja i vještina od strane pojedinca.

U svakom modelu, pojedinac prolazi kroz različite segmente koji su važni za razvoj u sportu, razvijajući tako dugogodišnju odbojkašku karijeru. Za dugoročno sudjelovanje u sportu, bilo to profesionalno ili rekreativno, najvažniju ulogu ima aktivni početak.

Vrlo je važno da se programiranje treninga prilagođava sportašu i njegovom sazrijevanju; prateći tako njegovu biološku, ali i trenažnu dob.

Primjenom onog najboljeg iz različitih modela može se izgraditi vrlo kvalitetan i učinkovit sustav dugoročnog razvoja odbojkaša koji će darovitoj djeci omogućiti maksimalan razvoj potencijala, a svima ostalima uključenost u školski i rekreativni sport. Pritom se svakom djetetu treba omogućiti bavljenje sportom u poticajnom i pozitivnom okruženju te tako ostvariti pretpostavke ne samo za usavršavanja sportskih vještina već i za cjelokupan fizički i psiho-socijalni razvoj pomoću sporta. Za to je potrebna kvalitetna suradnja svih dionika na mikro, mezo i makro razini.

5. LITERATURA

1. Beamer, M., Côté, J., & Ericsson, K.A. (1999). A comparison between international and provincial level gymnasts in their pursuit of sport expertise, Proceedings of the 10th European Congress of Sport Psychology, Prague, Czech Republic.
2. Brown, T., Fry, M. D. (2011). Strong girls: A physical-activity/life-skills intervention for girls transitioning to junior high. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2, 57–69. doi:10.1080/21520704.2011. 573060
3. Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2009a). Parents' perspectives on the practice of high school sport in a Canadian context. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 1, 239–257. doi:10.1080/ 19398440903192324
4. Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2009b). High school athletes' perspectives on support, communication, negotiation and life skill development. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 1, 72–88. doi:10.1080/19398440802673275
5. Camiré, M., Trudel, P., & Bernard, D. (2013). A case study of a high school sport program designed to teach athletes life skills and values. *The Sport Psychologist*, 27, 188–200.
6. Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13, 395–417.
7. Côté, J., & Erickson, K. Diversification and deliberate play during the sampling years. In: Baker J, Farrow D, (Ed.) *The Handbook of Sport Expertise* London: Routledge [in press].
8. Dearing, J. (2003). Volleyball fundamentals (Sports Fundamentals) (2013-06-17)
9. Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, (100), 363-406.
10. Flett, M. R., Gould, D., Griffes, K. R., & Lauer, L. (2013). Tough love for underserved youth: A comparison of more and less effective coaching. *The Sport Psychologist*, 27, 325–337.

11. Gagne, F. (1998) Transforming gifts into talents: The DMGT as a developmental theory.
12. Gagné, F. (2009). Building gifts into talents: Detailed overview of the DMGT 2.0. In B. MacFarlane, & T. Stambaugh, (Eds.), *Leading change in gifted education: The festschrift of Dr. Joyce VanTassel-Baska*. Waco, TX: Prufrock Press
13. Hodge, K., & Danish, S. (1999). Promoting life skills for adolescent males through sport. In A. M. Horne & M. S. Kiselica (Eds.), *Handbook of counseling boys and adolescent males: A practitioner's guide* (pp. 55–71). Thousand Oaks, CA: Sage
14. Holt, N. L., & Jones, M. I. (2008). Future directions for positive youth development and sport. In N. L. Holt (Ed.), *Positive youth development through sport* (pp. 122-132). London: Routledge.
15. Koren, I. (1991). Psihološki aspekti pojave nadarenosti. U: V. Kolesariæ, M. Krizmaniae i B. Petz (ur.), *Uvod u psihologiju – Suvremena znanstvena i primijenjena psihologija*. Grafi èki zavod Hrvatske, str. 335 -378
16. Lerner, R. M., & Castellino, D. R. (2002). Contemporary developmental theory and adolescence: Developmental systems and applied developmental science. *Journal of Adolescent Health*, 31, 122–135.
17. Lerner, R. M., Brown, J. D., & Kier, C. (2005). *Adolescence: Development, diversity, context, and application (Canadian Ed)*. Toronto: Pearson
18. Newin, J., Bloom, G. A., & Lougheed, T. M. (2008). Youth ice hockey coaches' perceptions of a teambuilding intervention program. *The Sport Psychologist*, 22, 54–72.
19. Olushola, J. O., Jones, D. J., Dixon, M. A., & Green, B. C. (2013). More than basketball: Determining the sport components that lead to long-term benefits for African-American girls. *Sport Management Review*, 16, 211–225. doi:10.1016/j.smr.2012.07.002
20. Smolianov, P., Bravo, G., Vozniak, O., & Komova, E. (2014). National sport policy: Swimming program in Russia and the integrated mass and elite sport model. International congress "nations" health: Systems of lifelong physical education as a foundation of public health, Moscow, Russia

21. Smolianov, P., & Zakus, D. H. (2008). Exploring high performance management in Olympic sport with reference to practices in the former USSR and Russia. *The International Journal of Sport Management*, 9(2), 206–232
22. Strachan, L., & Davies, K. (2015). Click! Using photo elicitation to explore youth experiences and positive youth development in sport. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 7, 170–191. doi:10.1080/2159676X.867410
23. <https://hr.wikipedia.org/wiki/Odbojka>