

BIULETYN SZKOLENIOWY PZPS



Dodatek do MAGAZYNU SIATKÓWKA
Numer 3 (3)

OD REDAKTORA

Prezentujemy w „Biuletynie” kolejne materiały szkoleniowe z nadzieją, że znajdą aprobatę Państwa zarówno pod względem merytorycznym (przede wszystkim), a także edytorskim. Zależy nam na tym, aby zawarte w nich treści były w możliwie najwyższym stopniu zrozumiałe i możliwe do wykorzystania w praktyce szkoleniowej.

Do współpracy zaprosiliśmy prof. dra hab. **Ryszarda Panfilę**, kierownika Katedry Zespołowych Gier Sportowych AWF we Wrocławiu, trenera klasy mistrzowskiej, od dziesięciu lat związanego ze sportem profesjonalnym, pełniącego w nim funkcje menedżera i trenera. Zainteresowania profesora obejmują głównie coaching sportowy oraz efektywnościowe aspekty funkcjonowania gracza. W artykule „**Coaching we współczesnej piłce siatkowej**” autor prezentuje oryginalne poglądy dotyczące wiedzy i umiejętności trenera-coacha z zakresu zarządzania, przywództwa i kierowania zespołem profesjonalnych graczy. Z uwagi na aktualność i wagę poruszanej w tekście problematyki szkoleniowej wierzymy, że pogłębi ona wiedzę szczególnie trenerów pracujących z zespołami ligowymi. W kolejnym (styczniowym) wydaniu „Biuletynu” zamieszczony zostanie kolejny artykuł Pana Profesora z tego zakresu teorii sportu.

Z dużą satysfakcją przyjęliśmy aprobatę współpracy z redakcją mgra **Romana Palacza**, trenera I klasy, od wielu lat szkoleniowca grup młodzieżowych w Nysie, wychowawcy wielu uzdolnionych młodych siatkarzy (Mistrzostwo w Turnieju Nadziei Olimpijskich Chłopców w 2005 r.), aktualnie pełniącego funkcję kierownika WFIS w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Nysie. Artykuł „*Metodyczne aspekty nauczania i doskonalenia zagrywki*” skierowany jest do szkoleniowców pracujących z dziećmi i młodzieżą. Kolejne prezentacje autora dotyczyć będą także m.in. szeroko rozumianej, wieloaspektowej problematyki szkolenia młodzieży, wzbogacenie o interpretację wynikającą z własnych, wieloletnich doświadczeń.

Artykuł „*Metodyka kształcenia gracza rozgrywającego (cz. 3)*” autorstwa dra **Edwarda Superlaka** obejmuje uwagi metodyczne i podstawowe ćwiczenia rozpoczynające kształcenie elementarnych umiejętności wystawiania piłki do ataku przez młodych adeptów tej funkcji.

Adres do korespondencji z redakcją: www.p.siatkowa@awf.wroc.pl

Edward Superlak
(redaktor naczelny)

W NUMERZE

Coaching we współczesnej piłce siatkowej

– 2

Metodyczne aspekty nauczania i doskonalenia zagrywki

– 5

Coaching we współczesnej piłce siatkowej

We współczesnej instytucji sportowej – np. klubie lub związku, funkcjonujących w piłce siatkowej w warunkach rynkowych – na wszystkich poziomach zarządzania i kierowania nimi niezbędny jest różny udział wiedzy i umiejętności menedżerskich, kierowniczych, przywódczych i trenerskich.

Ryszard Panfil

W tradycyjnym pojmowaniu organizacji sportowej wyodrębnia się za zwyczaj dwie grupy kadry kierowniczej: kadrę administracyjną i kadrę trenerską. Grupy te oddziela się merytorycznie zakładając, że kompetencje menedżerskie (wiedza i umiejętności) spełniają wyłącznie administrujący klubem, a sportowe – trenerzy. Taki podział funkcji w chwili obecnej już jednak nie wystarcza do sprawnego zarządzania klubem lub kierowania zespołem sportowym. Z uwagi na proces przemian w sporcie obserwujemy przenikanie funkcji i ról kierowniczych oraz trenerskich. I tak, kompetencje kierownicze mieć muszą także osoby odpowiedzialne za proces treningowy, czyli trenerzy. Z kolei kadra menedżerska różnego szczebla musi osiągnąć minimum wiedzy trenerskiej po to, aby nie traktować klubu sportowego jak przedsiębiorstwa produkującego obuwie lub wodę sodową, czy też urzędu administracji publicznej.

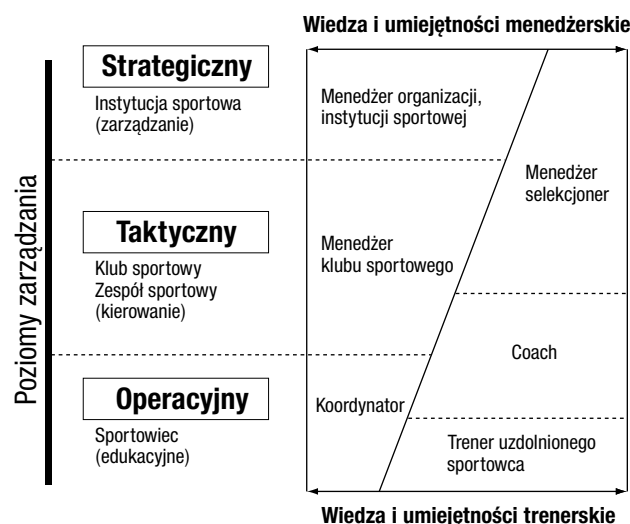
W ostatnich latach obserwuje się w piłce siatkowej tendencję do poszerzania umiejętności trenerów zespołów seniorskich o wiedzę z zakresu zarządzania, kierowania i przywództwa. Okazuje się, że w przypadku prowadzenia zespołu seniorów, tradycyjna wiedza trenera dotycząca regulowania obciążeń treningowych i kształtowania umiejętności techniczno-taktycznych graczy nie wystarcza już do zwiększenia efektywności w grze zespołów, uczestniczących w rozgrywkach kwalifikowanych różnego szczebla. Dlatego też, szczególnie w krajach o utrwalałym od wielu lat demokratycznym systemie funkcjonowania społeczeństwa, poszukuje się w coachingu nowych obszarów i kierunków, umożliwiających dalsze zwiększanie efektywności działania zespołów sportowych.

W Polsce zarysowuje się silny wpływ utrwalanej przez wiele lat koncepcji trenera o zawężonych kompetencjach, dotyczących głównie wiedzy i umiejętności z zakresu treningu kondycyjnego i techniczno-taktycznego. Jednocześnie kreowany jest błędny wzór trenera o zunifikowanych kompetencjach. Nie uwzględnia się zasadniczych różnic w pracy trenerów tych dyscyplin sportu, gdzie o wyniku decydują dyspozycje kondycyjne i koordynacyjne zawodników, czy trenerów gier sportowych, gdzie o sprawności sportowej decydują umiejętności alternatywnego działania zawodników.

Dalsze utrwalanie tych niekorzystnych tendencji będzie skutkowało pogorszeniem się pozycji polskich trenerów na rynku usług sportowych, gdyż współczesne wymogi prowadzenia zespołów sportowych stawiają przed trenerem nowe wyzwania i tradycyjne kompetencje już nie wystarczają.

Analizując treści **Ryciny nr 1** możemy stwierdzić, iż we współczesnym klubie sportowym coach umiejscowiony został na poziomie taktycznym, a jego kompetencje obejmują zarówno wiedzę i umiejętności menedżerskie (głównie personalne), jak i trenerskie; proces, który coach realizuje określa się coachingiem.

Coaching to ekwifinalny proces skoordynowanego, wzajemnego oddziaływania uczestników tego procesu – głównie coacha i graczy – zmierzających do zwiększania sprawności realizowania zadań. Coach, jako koordynator tego procesu, prezentując różne style i stosując wybrane metody wykorzystuje dyspozycje osobnicze i umiejętności graczy oraz tworzy efekty zespołowe (organizacyjne i społeczne).



Ryc. 1. Poziomy zarządzania organizacją sportową (Łasiński, Panfil 2003)

Coaching rozumiany jest także jako proces zestawiania zespołów zadaniowych (w tym sportowych) i aktywizowania uczestników do sprawnego (efektywnego) działania. Coach, jako realizator tego procesu, powinien mieć kompetencje kierownicze i przywódcze, a w przypadku sportu – także trenerskie. W ramach efektywnego coachingu, uwzględniając wyznaczniki sprawnego działania formułuje się dyrektywy praktyczne, wykorzystując osiągnięcia sytuacji teorii organizacji i kierowania, wiedzę z zakresu dynamiki grupy społecznej i przywództwa oraz psychologii i teorii gier sportowych. Formułowane w ten sposób dyrektywy praktyczne dotyczą technik i metod oddziaływania na zespół sportowy w celu zwiększania jego efektywności w grze.

W chwili obecnej profesjonalne zespoły sportowe prowadzone są głównie przez coachów, którzy odpowiadają za zestawianie zespołów oraz aktywizowanie graczy do sprawnego działania w grze sportowej. Przygotowanie kondycyjne i techniczno-taktyczne jest realizowane przez trenerów współpracujących.

W praktyce spotyka się kilka typów rozwiązań dotyczących kompetencji osób prowadzących zespół sportowy, a określanych mianem coacha, coacha-lidera, coacha-kierownika lub trenera.

Coach (rozwiązanie modelowe)

- a) kompetencje przywódcze:
 - oparte o charyzmat
 - usystematyzowana wiedza o przywództwie
 - samodzielne oddziaływanie na graczy
- b) kompetencje kierownicze:
 - usystematyzowana wiedza o kierowaniu (organizowaniu)
 - współpraca z ekspertami
 - samodzielne oddziaływanie na zespół
- c) kompetencje trenerskie:
 - usystematyzowana wiedza o treningach sportowych
 - współpraca z ekspertami
 - oddziaływanie na zespół poprzez trenerów współpracujących

Coach – lider (rozwiązanie pośrednie)

- a) kompetencje przywódcze:
 - oparte o charyzmat
 - usystematyzowana wiedza o przywództwie
 - samodzielne oddziaływanie na graczy
- b) kompetencje kierownicze:
 - usystematyzowana wiedza o kierowaniu (organizowaniu)
 - współpraca z ekspertami
 - oddziaływanie na zespół przez trenerów współpracujących
- c) kompetencje trenerskie:
 - usystematyzowana wiedza o treningu sportowym
 - współpraca z ekspertami
 - oddziaływanie na zespół przez trenerów współpracujących

Coach-kierownik (rozwiązanie pośrednie)

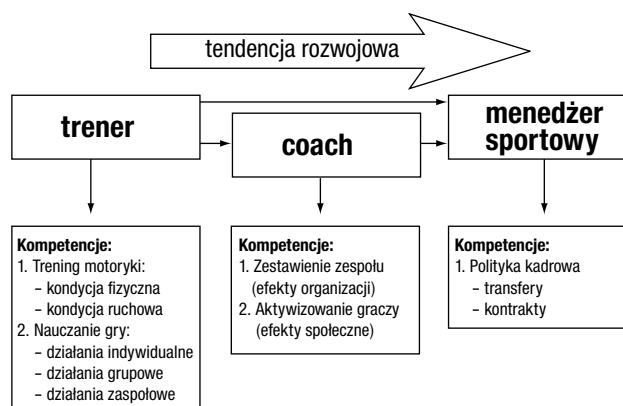
- a) kompetencje kierownicze:
 - usystematyzowana wiedza o kierowaniu
 - współpraca z ekspertem
 - samodzielne oddziaływanie na zespół
- b) kompetencje przywódcze:
 - usystematyzowana wiedza o przywództwie

- brak charyzmatu
 - współpraca z ekspertami
 - oddziaływanie przez liderów nieformalnych
- c) kompetencje trenerskie:
 - usystematyzowana wiedza o treningu sportowym
 - współpraca z ekspertami
 - oddziaływanie poprzez trenerów współpracujących

Trener (rozwiązanie tradycyjne)

- a) kompetencje trenerskie:
 - usystematyzowana wiedza o treningu sportowym
 - oddziaływanie samodzielne na graczy
- b) kompetencje kierownicze:
 - nie usystematyzowana wiedza o kierowaniu (organizowaniu)
 - samodzielne, intuicyjne oddziaływanie na zasadzie „prób i błędów”
- c) kompetencje przywódcze:
 - nie usystematyzowana wiedza o przywództwie
 - pozorna współpraca z ekspertami
 - samodzielne, intuicyjne oddziaływanie na zasadzie „prób i błędów”

W przypadku kilku profesjonalnych lig sportowych, np. ligi angielskiej w piłce nożnej, czy ligi koszykarskiej w USA, obserwuje się tendencje do wyodrębniania nowego stanowiska menedżera sportowego, który realizuje głównie funkcje personalne w klubie. Do niego należy polityka kadrowa, tj. poszukiwanie, zatrudnianie i zwalnianie trenerów, ekspertów oraz zawodników. W praktyce obserwuje się stosowanie kilku wariantów rozwiązań, które przedstawione zostały na **Rycinie nr 2**. Wydaje się, że tendencje obserwowane w koszykówce czy piłce nożnej, ze względu na wzrastającą popularność piłki siatkowej i coraz głębszą jej profesjonalizację, obejmują także tę dyscyplinę sportu.



Ryc. 2. Modele kompetencji osób kierujących zespołami seniorów w grach sportowych

Rycina nr 2 przedstawia tendencje rozwojowe, obserwowane w zakresie zmian kompetencji i zadań realizowanych przez osoby odpowiadające za prowadzenie zespołów sportowych w czołowych klubach i ligach na świecie.

Efektywny coaching wymaga przyjęcia wymiernych kryteriów, na podstawie których można ocenić efekty uzyskane przez coacha. Wśród tych kryteriów wyróżnia się skuteczność działania zawodników w grze oraz ich niezawodność – jako kryteria podstawowe, a także aktywność działania i aktywność fizyczną – jako kryteria pomocnicze. Te drugie mają walor uzupełniający, pogłębiający ocenę skuteczności i niezawodności. Samodzielnie nie mogą być stosowane, gdyż sugerują nietrafne oceny (Panfil 2004). Skuteczność działania zawodnika w grze to zgodność wyniku dzia-

lania z celami gry, które są niestopniwalne. Stąd zawodnik skuteczny to ten, który zdobywa punkty, jak i ten, który skutecznie przyjmuje piłkę, a następny atakuje lub rozgrywa, czyli tworzy sytuacje dogodne do zdobycia punktów partnerom. Superlak (2005) rozróżnia więc skuteczność punktową i skuteczność działania w polu, uznając w ten sposób skuteczność wszystkich działań – nie tylko punktowych – za ważne dla przebiegu gry. Natomiast niezawodność działania w grze, często błędnie określana skutecznością procentową, to stosunek działań skutecznych do wszystkich podejmowanych przez gracza, czyli do jego aktywności w działaniu. Wydaje się, że niezawodność wykonania różnych działań w tym punktowych i pozostałych jest podstawowym wskaźnikiem uzasadniającym przynależność graczy do zespołu i wyznaczania im pozycji i funkcji.

W Tabeli nr 1 przedstawiono środki oddziaływania coacha, których celem jest zwiększanie skuteczności i niezawodności działań graczy i regulowanie ich aktywności.

Tab. 1. Środki oddziaływania coacha realizującego proces efektywnego prowadzenia zespołu

Zwiększanie skuteczności niezawodności działań w grze	Środek oddziaływania na zespół graczy	Regulowanie aktywności w grze
(+)	dobór graczy	(+/-)
(+)	ustawianie na polu gry	(+/-)
(+/-)	wyznaczanie zadań w grze	(+)
(+)	instrukcja wykonawcza umiejętności indywidualnych	
(+)	instrukcja wykonawcza umiejętności współdziałania	
(+/-)	motywowanie	(+)
(+/-)	inspirowanie	(+)
(+)	regulowanie emocji	(+)
	wykorzystanie integracji grup nieformalnych	(+)
	wykorzystanie liderów nieformalnych	(+)
	wykorzystanie konfliktu rzeczowego	(+)
(+)	kontrola gry	(+)
(+)	wykorzystanie kryzysów w zespole	(+)
(+)	wykorzystanie ryzyka	(+)
(+)	wymiana graczy	(+/-)
(+)	stabilizowanie techniki ruchu	
(+/-)	regulowanie obciążeń graczy	(+)

Legenda:

(+) oddziaływania podstawowe

(+/-) oddziaływania uzupełniające

Przedstawiony w Tabeli nr 1 wykaz, możliwych do wykorzystania przez coacha, potencjalnych środków oddziaływania na zespoły graczy uwzględnia kryteria zwiększania sprawności działania zawodników w grze sportowej. Wyszczególnione techniki i metody oddziaływania w różnym stopniu wpływają na zwiększanie skuteczności i niezawodności działań w grze oraz na regulację aktywności graczy. Wśród podstawowych technik są takie, które wpływają jedynie na wybrane aspekty sprawnego działania, np. jedynie na skuteczność lub aktywność, są też takie, które w równym lub różnym stopniu wpływają zarówno na skuteczność, jak i na aktywność zawodników.

Do środków oddziaływania na zespół graczy, których celem jest zwiększanie głównie zakresu działań skutecznych zespołu w meczu, zaliczamy instrukcję wykonawczą, którą coach przekazuje w trakcie odprawy przed-


meczowej, a dotyczącą sposobów działania i współdziałania w ataku i obronie, a także zestawy ćwiczeń treningowych stabilizujących technikę graczy.

Kolejna grupa środków oddziaływania na graczy to środki, które – właściwie stosowane – choć zwiększają głównie skuteczność zespołu, to dodatkowo regulują także aktywność zawodników w meczu. Do tej grupy środków należą: dobór i wymiana graczy, ustawienie na pozycjach, wyznaczanie zadań realizowanych w grze. Stosowanie tych środków zwiększa niewątpliwie zakres skutecznych działań graczy i zespołu, ma jednak także wpływ na aktywność działań zawodników. Właściwy w ocenie zawodników dobór graczy, ustawienie na pozycjach, wymiana graczy czy wyznaczanie zadań ilościowych zachęca zawodników do działania, zwiększa więc ich aktywność. Niewłaściwe natomiast w ocenie graczy stosowanie tych środków zniechęca do gry i w konsekwencji obniża aktywność zawodników.

Następną grupę środków stanowią te, które prawidłowo stosowane przez coacha w równym stopniu zwiększają zakres skutecznych działań zawodników, jak i regulują ich aktywność i w konsekwencji korzystnie wpływają na niezawodność działania zawodników. W tym zestawie środków wyróżnia się: kontrolę działania w grze, kontrolę przygotowania graczy do gry oraz wykorzystanie kryzysów w zespole (czasowe obniżenie wyników sportowych) i podejmowanie ryzykownych decyzji dotyczących sposobu rozwiązania sytuacji kryzysowych (np. przez przyjęcie ofensywnej strategii gry na wyjeździe lub wymianę graczy na młodszych). Kontrola, kryzysy i ryzyko są środkami zwiększającymi zakres skutecznych działań, a także wpływają korzystnie na aktywność działań.

Następną grupę stanowią środki, które mają na celu głównie regulowanie aktywności działania w grze, przy czym wpływają także na skuteczność i niezawodność. W tej grupie wyróżnia się motywowanie graczy, inspirowanie ich, a także regulowanie emocji oraz obciążeń treningowych. Wszystkie te środki regulują głównie aktywność działania, czyli zwiększają lub zmniejszają tę aktywność, w zależności od sytuacji. Przy czym właściwie stosowane zwiększają szczególnie niezawodność graczy.

Ostatnią grupę stanowią środki oddziaływania, które mają głównie na celu regulowanie aktywności zawodników w grze. Wśród tych środków wyróżnia się wykorzystanie integracji grup nieformalnych oraz konfliktów rzeczowych i liderów nieformalnych w zespole.

Szczegółowe omówienie procesów realizowanych przez coacha prowadzącego zespół sportowy zostanie przedstawione w kolejnym opracowaniu. 

Piśmiennictwo:

1. Łasiński G., Panfil R. (2003): „Prakseologiczna metodologia badań w sporcie”. Materiały seminaryjne AWF Wrocław.
2. Panfil R. (1991): „Kierowanie zespołem sportowym”. Wydawnictwo RCMSzKF.
3. Panfil R. (1992): „Dyspozycje sportowców do gry a kierowanie nimi”. Studia i Monografie AWF Wrocław.
4. Panfil R. (2002): „Gra sportowa-funkcje społeczne i rynkowe”. Człowiek i Ruch, AWF Wrocław, nr 2.
5. Superlak E. (2005): „Analiza kryteriów oceny sprawności działania w grze w piłkę siatkową w ujęciu prakseologicznym”. Kraków.

Metodyczne aspekty nauczania i doskonalenia zagrywki

R o m a n P a l a c z

Przystępując do nauczania określonego elementu technicznego (czynności), wykorzystywanego w działaniach podczas gry, należy się kierować podstawowymi zasadami metodycznymi. Po pierwsze: uzmysłować sobie rolę, jaką spełnia określone działanie w grze na danym poziomie; po drugie: uwzględnić ograniczenia wynikające z przepisów oraz warunki realizacji danego działania.

W przypadku nauczania i doskonalenia zagrywki wyznacznikiem będą stawiane cele (realizowane poprzez zadania), możliwości psychomotoryczne ćwiczących oraz etap szkolenia sportowego. Inne będzie postępowanie w procesie kształcenia uzdolnionego gracza gdzie celem jest osiągnięcie optymalnego poziomu mistrzostwa sportowego, a inne w wykorzystaniu siatkówki jako środka wspomagającego proces fizycznego kształcenia dzieci i młodzieży. Wymaga to od trenera-nauczyciela stosowania różnych metod i form dydaktycznych oraz treningowych.

W racjonalnie prowadzonym procesie nauczania gry – zgodnie z koncepcją E. Superlaka – można realizować proces na dwóch poziomach. Pierwszy poziom (czuciowo-ruchowy) to podejście instrumentalne, które głównie sprowadza się do opanowania zadanej struktury ruchu (czynności), w warunkach sprzyjających, bez obecności przeciwnika. Drugi poziom (percepcyjno-motoryczny) to podejście funkcjonalne, którego istotą jest zadaniowa forma indywidualnego doskonalenia sprawności działania w rozwiązywaniu prostych sytuacji z gry lub zbliżonych do gry rzeczywistości. Ma tu też miejsce kształtowanie zdolności percepcyjnych i decyzyjnych pod wpływem emocji. Występuje także zjawisko integracji gracza z partnerami i przeciwnikiem. Przejawem integracji z partnerami będzie doskonalenie współdziałania graczy w sprawnym osiąganiu zadanych celów w grze (efekty: asystencji, organizacyjnej). Na omawianym poziomie realizuje się działania w rywalizacji z przeciwnikiem. Pomimo że zagrywka jest działaniem – jak wcześniej wspomniano – tylko względnie zależnym to jednak warto w procesie nauczania i doskonalenia uwzględnić przedstawione uwagi o spostrzeżeniu.

Na obecnym poziomie rozwoju poszczególnych odmian gry w piłkę siatkową stosowane są następujące sposoby zagrywek:

- zagrywka dolna
- zagrywki górne:
 - tenisowa z miejsca (rotacyjna, szybująca)
 - tenisowa w wysoku (rotacyjna, szybująca).

W praktyce trenerskiej spotykamy się z żargonowymi nazwami zagrywek, np. zagrywka stacjonarna czy brazylijska. Trzeba zaznaczyć, że takie nazwy wprowadzają jedynie szumy informacyjne, zaburzające komunikację w dyscyplinie.

Rozpoczynając naukę zagrywki w etapie wstępnym trener-nauczyciel winien stosować szereg uproszczeń, umożliwiających lepsze i szybsze opanowanie techniki danego sposobu zagrywki poprzez:

- stosowanie form zabawowych
- uproszczenie zagrywki (np. zagrywka z ręki, ze zmniejszonej odległości itp.)
- wykorzystanie trenerów.

Musimy pamiętać, że w etapie wstępnym szkolenia mamy do czynienia z dzieckiem, które niejednokrotnie jest słabe fizycznie i największym problemem dla niego jest skierowanie piłki nad siatkę na pole przeciwnika. Jeżeli na tym etapie nauczania nie zastosujemy szeregu ułatwień w wykonaniu zagrywki, dominująca chęć wprowadzenia piłki do gry może spowodować trwale negatywne nawyki ruchowe, a nawet kontuzje stawu barkowego. Stosując w nauczaniu formy zabawowe należy pamiętać, aby zabawa, która stanowi formę rywalizacji nie przesłaniała nam pracy

nad dokładnością i precyzją nauczania czynności technicznych. Od początku procesu nauczania i doskonalenia musimy jednak stawiać zadania do wykonania i, co bardzo ważne, rozliczyć ćwiczących z ich wykonania.

W prezentowanym opracowaniu skupię się na dwóch rodzajach zagrywek:

1. zagrywka rotacyjna z miejsca
2. zagrywka szybująca (bezrotacyjna) z miejsca.

Pominięta została zagrywka dolna jako element o niewielkim stopniu trudności i stosunkowo łatwy do nauczania.

Bez względu na rodzaj nauczanej zagrywki musimy określić warunki konieczne, determinujące właściwe jej wykonanie. Są to m.in.:

- wybór miejsca i rodzaju zagrywki
- właściwy podrzut i uderzenie piłki, specyficzne dla wybranego sposobu zagrywki
- stabilna postawa w momencie uderzenia piłki (zrównoważona pozycja przy zagrywce w wysoku).

ZAGRYWKA TENISOWA ROTACYJNA Z MIEJSCA

W wykonaniu zagrywki tenisowej rotacyjnej wyróżniamy trzy fazy :

1. faza przygotowawcza – pozycja przygotowawcza
2. faza główna – podrzut piłki z zamachem ramion i uderzenie
3. faza końcowa – zakończenie czynności, wejście na boisko i przyjęcie postawy gotowości do gry.

1. Pozycja przygotowawcza, wyjściowa:

- ustawienie przodem do siatki w pozycji rozkroczno-wykrocznej, z nogą wykroczną przeciwną do ręki uderzającej; stopy na szerokość bioder, tułów i nogi wyprostowane
- piłka trzymana jest oburącz (stosować u początkujących) lub jednorącz od dołu na dłoń ręki przeciwnej do ręki uderzającej.

2) Podrzut piłki z zamachem i uderzenie piłki:

- podrzut wyższy niż zasięg ramion, z jednoczesnym lekkim ugięciem nóg w kolanach i odchyleniem tułowia w tył
- zamach ramienia łukiem, w górę i w tył, z fazą końcową, gdzie ramię jest mocno zgięte w stawie łokciowym, a dłoń za głową (łokieć prowadzi przedramię, a ramię przeciwne unoszone jest na wysokość głowy)
- wyprost nóg, z jednoczesnym prostowaniem ramienia uderzającego (łokieć blisko głowy) i przeniesienie ciężaru na nogę wykroczną
- uderzenie piłki następuje na maksymalnym zasięgu przed barkiem ręki uderzającej dłoń o rozluźnionym nadgarstku
- po uderzeniu piłki ręką swobodnie prowadzimy do nogi.

3. Zakończenie czynności, wejście na boisko i przyjęcie postawy gotowości do gry:

- po zagrywce ćwiczący zajmuje określoną pozycję w obronie w jednej ze stref i wykazuje gotowość do działania.

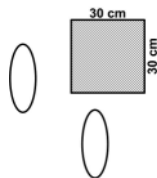
Ćwiczenia przygotowawcze

Ćwiczenie 1

Cel: Nauka podrzutu piłki

Przebieg ćwiczenia:

1. ćwiczący podrzuca piłeczkę tenisową, która spada w strefę uderzenia piłki; strefę można zaznaczyć kartką papieru o wymiarach 30x30 cm.



2. ćwiczący wykonuje 10 celnych podrzutów ręką sprawniejszą i 10 ręką słabszą, gorszą (zmieniamy ustawienie stóp).

Ćwiczenie 2

Cel: Właściwe prowadzenie ręki zagrywającej, przy zróżnicowanej wysokości podrzutu piłki.

Przebieg ćwiczenia:

1. ćwiczący ustawieni w rzędzie przodem do siatki
2. każdy ćwiczący ma dwie piłeczki do tenisa
3. zawodnik wykonuje dwa rzuty – jeden w materac nr 1 (skrót), ustawiony na 3. m, i w materac nr 2, ustawiony na 6 m
4. każdy ćwiczący musi zaliczyć 4 pkt. – 1 pkt otrzymuje się za trafienie w bliższy i dalszy materac
5. rzuty oddajemy z różnych odległości: 4 m, 5 m, 7 m od siatki
6. ćwiczący, po wykonaniu zadania z jednej strony, przechodzi na rzuty z drugiej strony boiska.

Ćwiczenie 3

Cel: Nauka podrzutu, zamachu i prowadzenia ręki zagrywającej

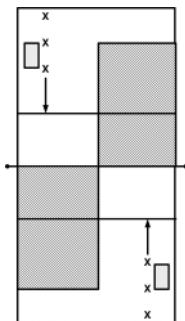
Przebieg ćwiczenia:

1. zawodnik podrzuca oburącz piłkę tenisową, chwytając ją na wyprostowanym ramieniu i odprowadza w tył za głowę
2. wykonuje rzut piłką tenisową, o założeniach jak w ćwiczeniu nr 2, z tym że można zmienić ustawienie materacy i zwiększyć liczbę punktów potrzebnych do zaliczenia ćwiczenia

Ćwiczenie 4

Cel: Nauka podrzutu i zamachu ręki zagrywającej, z zastosowaniem piłki do siatkówki

Przebieg ćwiczenia:



1. gracze ustawieni w rzędach z piłkami do siatkówki w odległości 5 m od siatki
2. podrzut piłki do siatkówki i chwyt oburącz na wyprostowanych rękach przed sobą
3. odprowadzenie piłki za głowę i rzut nad siatką (2,15 m) w pole o wymiarach 4,5x7 m
4. każdy zawodnik wykonuje cztery celne rzuty w oznaczoną strefę i przechodzi na drugą stronę boiska
5. po opanowaniu tego ćwiczenia zwiększamy odległość od siatki na 7 m.

Ćwiczenia nauczające

Ćwiczenie 1

Cel: Wykonanie zagrywki tenisowej, z uwzględnieniem prowadzenia ręki i uderzenia piłki

Przebieg ćwiczenia:

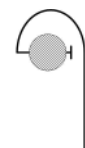
1. ćwiczący z ręki, bez podrzutu, uderza piłkę w siatkę z odległości 3 m; następnie po skosłowaniu piłki o parkiet odbija ją dowolnym sposobem
2. zawodnik wykonuje 10 powtórzeń ręką prawą i lewą ręką.

Ćwiczenie 2

Cel: Nauka zagrywki tenisowej, z uwzględnieniem prowadzenia ręki i uderzenia piłki

Przebieg ćwiczenia:

1. zawodnik zagrywa piłkę nad siatką z odległości 3 m; piłka jest trzymana na trenażerze

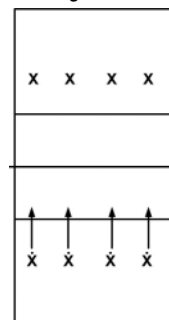


2. gracz wykonuje 10 poprawnych zagrywek, następnie zwiększamy odległość trenażera od siatki.

Ćwiczenie 3

Cel: Nauka zagrywki tenisowej rotacyjnej

Przebieg ćwiczenia:



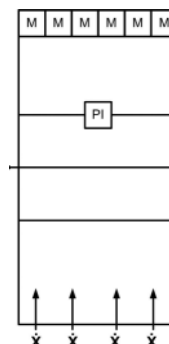
1. zawodnicy w parach ustawieni z dwóch stron siatki w odległości 3 m
2. wykonują na zmianę zagrywkę w parach
3. każdy ćwiczący musi zaliczyć 5 zagrywek w oznaczoną strefę
4. po opanowaniu tego ćwiczenia zwiększamy odległość od siatki.

Ćwiczenia doskonalące

Ćwiczenie 1

Cel: Doskonalenie zagrywki w określone strefy boiska

Przebieg ćwiczenia:



1. ćwiczący, z określonej strefy zagrywki, wykonuje zagrywkę na celność
2. każdy zagrywający musi wykonać 9 skutecznych zagrywek w określonej kolejności
3. zagrywka długa w strefę końcową
4. zagrywka krótka w materac
5. ponownie długa
6. jeżeli ćwiczący popełni błąd, musi do skutku wykonać zadanie

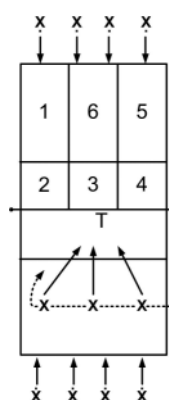
Modyfikacja:

Zagrywający po zagrywce zajmuje pozycję w obronie i wykonuje określone ćwiczenie ruchowe, np. krok dostawny, skrzyżny, rzut, itp. – jako przygotowanie do działań w obronie.

Ćwiczenie 2

Cel: Doskonalenie zagrywki w określone strefy boiska + przyjęcie zagrywki

Przebieg ćwiczenia:



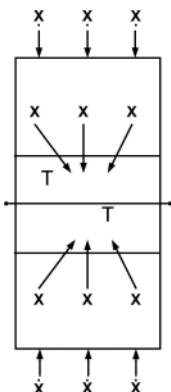
1. zawodnicy podzieleni na trzy grupy: dwie na zagrywce, jedna na przyjęciu zagrywki
2. pierwsza grupa zagrywająca wykonuje zagrywkę w strefy według kolejności 1:3:5:2:4:6; jeżeli zawodnik popełni błąd, musi do skutku zaliczyć strefę
3. jeżeli zawodnik zagrał we wszystkie strefy otrzymuje 1 pkt i rozpoczyna nową serię
4. druga grupa przyjmuje zagrywkę wykonywaną przez trzecią grupę zawodników
5. co 10 min. zmiana grup

Zalecenia:

1. Trener ocenia jakość przyjęcia zagrywki.
2. Trener po ćwiczeniu zapisuje liczbę zdobytych punktów na zagrywce + skuteczność przyjęcia zagrywki poszczególnych graczy.

Ćwiczenie 3

Cel: Doskonalenie zagrywki + przyjęcie zagrywki

Przebieg ćwiczenia:

1. zespół podzielony jest na 4 grupy: dwie zagrywających, dwie przyjmujących
 2. zagrywka w określonej kolejności, z dwóch stron boiska
 3. przyjęcie zagrywki do trenera.
- Uwaga! Nie ma specjalizacji pozycji na przyjęciu zagrywki i w polu zagrywki.

ZAGRYWKA SZYBUJĄCA Z MIEJSCA

1. Faza przygotowawcza – pozycja przygotowawcza
 2. Faza główna – podrzut piłki z zamachem i uderzenie
 3. Faza końcowa – zakończenie czynności, wejście na boisko i gotowość do gry.
1. Pozycja wyjściowa – zajęcie odpowiedniego miejsca z jednej ze stref w polu zagrywki w pozycji rozkroczno-wykrocznej, z nogą wykroczną przeciwną do ręki uderzającej, stopy na szerokości bioder, tułów i nogi wyprostowane:
 - piłka trzymana jest jednorącz od dołu na dłoni ręki przeciwnej do ręki uderzającej, „wentylem” w stronę zagrywającego
 2. Podrzut bezrotacyjnej piłki z zamachem i uderzenie piłki:
 - podrzut piłki na wysokość zasięgu ręki uderzającej, z zamachem w tył, tak aby łokieć przemieszczał się w bok
 - dłoń zostaje odprowadzona na wysokość twarzy i wraca po tej samej drodze
 - uderzenie piłki następuje nasadą dłoni (w „wentyl”), ruchem dynamicznym i krótkim (urwanym) przy usztywnionym nadgarstku
 3. Zakończenie czynności, wejście na boisko i gotowość do gry:
 - po zagrywce ćwiczący zajmuje określoną pozycję w obronie w jednej ze stref i wykazuje gotowość do działania

Ćwiczenia nauczające**Ćwiczenie 1**

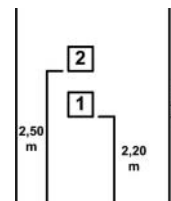
Cel: Nauka podrzutu, prowadzenia ręki zagrywającej i uderzenia piłki

Przebieg ćwiczenia:

1. podrzut piłki oburącz z miejsca w odległości 3 m i 5 m od siatki, i uderzenie piłki centralnie, ruchem szybkim i zatrzymanym; po odbiciu piłki o siatkę chwyt piłki.

Ćwiczenie 2

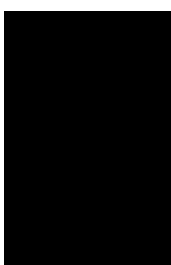
Cel: Nauka podrzutu, kierunkowego prowadzenia ręki zagrywającej i uderzenia piłki

Przebieg ćwiczenia:

1. ćwiczący ustawiony przodem do ściany w odległości 5 m wykonuje zagrywkę w oznaczone strefy na ścianę o wymiarach 1x1 m; po 5 powtórzeń w każdy sektor
2. strefa nr1 jest na wysokości 2,20 m, a strefa nr 2 – na wysokości 2,50 m.

Ćwiczenie 3

Cel: Nauka prowadzenia ręki zagrywającej i uderzenia piłki

Przebieg ćwiczenia:

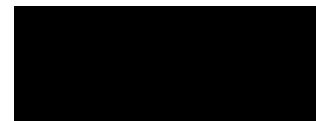
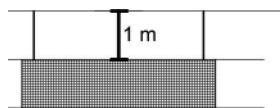
1. ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach z dwóch stron siatki w odległości 3 m od siatki
2. trener na podwyższeniu trzyma piłkę w górze na wyciągniętej ręce
3. zawodnik uderza piłkę ruchem szybkim i zatrzymanym w końcowej fazie
4. ćwiczący musi wykonać dwie zagrywki aby zmienić strony
5. następnie zbiera piłki do kosza i ustawia się w rzędzie z drugiej strony siatki.

Ćwiczenie 4

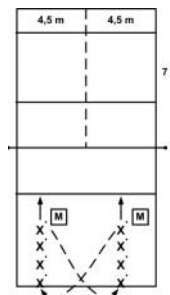
Cel: Nauka zagrywki bezrotacyjnej o płaskim torze lotu

Przebieg ćwiczenia:

1. zawodnicy wykonują zagrywkę szybującą z ręki partnerów znajdujących się na podestach z odległości 3 m
2. zagrywkę wykonują pomiędzy górną taśmą a linką zawieszoną 1m od górnej krawędzi siatki
3. po wykonaniu zadania przechodzą do partnera na innym podejście
4. każdy ćwiczący musi zaliczyć po dwie zagrywki z każdego podestu.

**Ćwiczenie 5**

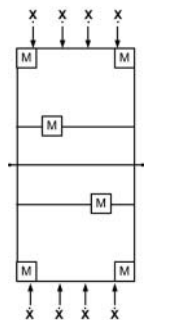
Cel: Nauka zagrywki szybującej w określone strefy boiska

Przebieg ćwiczenia:

1. zawodnicy ustawieni w dwóch rzędach z piłkami 3 m od siatki
2. wykonując zagrywkę szybującą w strefę o wymiarach 4,5x7 m
3. każdy ćwiczący wykonuje 5 zagrywek na jednej stronie boiska i przechodzi na drugą stronę
4. po opanowaniu zwiększamy odległość od siatki do 5 m i 7 m

Ćwiczenia doskonalące**Ćwiczenie 1**

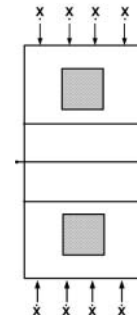
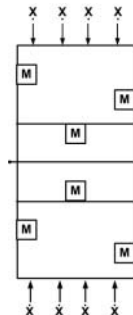
Cel: Doskonalenie kierunkowej zagrywki szybującej (bezrotacyjnej)

Przebieg ćwiczenia:

1. zawodnicy wykonują zagrywkę z dowolnej strefy pola zagrywki w określone strefy boiska, zaznaczone materacami o wymiarach 1,2x2,0 m
2. zawodnik wykonuje dwie celne zagrywki w każdą z oznaczonych stref i przechodzi na drugą stronę boiska

Modyfikacje:

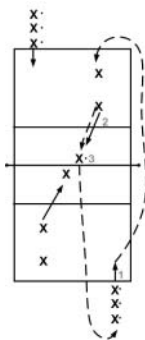
Trener może umieścić materace w różny sposób lub zaznaczyć materacami strefę, w którą nie mogą zagrać zawodnicy np.:

**Ćwiczenie 2**

Cel: Doskonalenie zagrywki szybującej po prostej i przyjęcie zagrywki

Przebieg ćwiczenia:

1. zawodnicy w dwóch grupach wykonują zagrywkę szybującą po prostej na zawodnika przyjmującego
2. ćwiczący przyjmuje zagrywkę do zawodnika ustawionego w III s., który łapie piłkę



3. gracz zagrywający po zagrywce zajmuje pozycję w obronie i jest gotowy do działania
4. zawodnicy zmieniają się o jedno miejsce

Zalecenia:

1. Zagrywka na partnera
2. Jakość przyjęcia zagrywki
3. Po przyjęciu – asekuracja

Modyfikacje:

1. po przyjęciu zawodnik w strefie III wystawia piłkę do strefy IV, biegnie i chwyta piłkę (nawyk asekuracji)
2. zmiana stref zagrywki i przyjęcia zagrywki.

Ćwiczenie 3

Cel: Doskonalenie zagrywki szybującej w różne strefy boiska i przyjęcie zagrywki

Przebieg ćwiczenia:

1. zespół podzielony jest na 3 grupy 4-osobowe
2. dwie grupy wykonują zagrywkę, a jedna przyjmuje zagrywkę
3. grupa „A” wykonuje celną zagrywkę szybującą w oznaczone strefy od 1-5 (ćwiczący sam wybiera kolejność stref, do których będzie zagrywał)

4. grupa „B” zagrywa na grupę „C” przyjmujących zagrywkę do trenera ustawionego na pograniczu II i III strefy

Zalecenia:

1. Zawodnik z grupy „A” za każdą trafioną strefę otrzymuje 1 pkt. W przypadku błędu zalicza strefę do skutku.
2. Grupa „B” wykonuje trudną zagrywkę, zmuszając zawodnika grupy „C” do popełnienia błędu.
3. Grupa „C” dokładnie przyjmuje zagrywkę do trenera, zmieniając co 5 zagrywek ustawienie zawodników na przyjęciu
4. Każda grupa wykonuje działanie 10 min. i następuje zmiana grup.

Ćwiczenie 4

Cel: Doskonalenie zagrywki szybującej w kierunkach i przyjęcie zagrywki

Przebieg ćwiczenia:

1. zawodnicy na zagrywce podzieleni na trzy grupy i ustawieni w strefach zagrywki A1, B1, C1
2. z drugiej strony trzech zawodników na przyjęciu czwarty przygotowany do zmiany po 5 zagrywkach
3. zawodnicy na zagrywce wykonują zagrywkę w następującej kolejności:
 - A1 – zagrywka po prostej na zawodnika w strefie V
 - C1 – zagrywka po prostej na zawodnika w strefie I
 - B1 – zagrywka skrót na 3 m lub długa do linii końcowej (wybór zagrywającego) na zawodnika VI strefy

Zalecenia:

1. Zagrywający po zagrywce w swojej strefie wykonują działania w obronie (gotowość do działania bez piłki) i przechodzą do następnej strefy zagrywki.
2. Przyjmujący dokładnie przyjmują zagrywkę do trenera.
3. Jeżeli zawodnik na przyjęciu popełnił błąd, cała trójka wykonuje zadanie, np. rzut siatkarski (aktywny udział całej grupy zawodników w przyjęciu zagrywki)
4. Co 8 min. zmiana grypy na przyjęciu.

Modyfikacje:

1. Różne kierunki zagrywki

UWAGI KOŃCOWE

Od początku procesu nauczania i doskonalenia zagrywki należy uświadomić zawodnikowi znaczenie zagrywki dla skutecznego działania całego zespołu. Bezwzględnie

należy w ćwiczeniach stawiać zadania i egzekwować ich wykonanie. Należy organizować planowe zajęcia treningowe, których celem jest doskonalenie zagrywki, bez stosowania innych akcentów. Jeżeli w zajęciach treningowych mamy inne akcenty, należy wplatać pomiędzy poszczególne ćwiczenia zagrywkę i jej przyjęcie. Należy odejść od tradycji treningowej doskonalenia zagrywki na czas i pod koniec treningu. Bardzo szybko należy wplatać w trening zagrywki przyjęcie zagrywki jako działania bardzo powiązane ze sobą.

Istnieje bezpośredni praktyczny związek pomiędzy skutecznością zagrywki i przyjęcia zagrywki. Na dalszym etapie szkolenia w ramach ćwiczeń adaptacyjnych wprowadzać ćwiczenia w obronie po wykonanej zagrywce, jako następujące po sobie działanie.

W treningu zagrywki musi dominować jakość, a nie ilość. W świadomości szczególnie młodych zawodników istnieje przeświadczenie o skuteczności mocnej zagrywki z wysokości. Niejednokrotnie jest to mylne, a w praktyce zagrywka ta jest nieskuteczna. Zagrywka musi mieć walor taktyczny, wtedy staje się niebezpieczna dla przeciwnika, a przynosi korzyści własnemu zespołowi. Zagrywka nie musi być „mocna” aby była skuteczna.

Takie podejście do problemu nauczania i doskonalenia zagrywki stawia przed nami problemy z organizacją zajęć. Niejednokrotnie trudno określić nam długość wykonywania ćwiczenia, ze względu na różny czas, w jakim zawodnicy wykonują zadania. Musimy dać zawodnikowi czas na wykonanie zadania na zagrywce, aby później w trakcie meczu wymagać od niego określonych działań taktycznych.

Jeżeli w treningu dysponujemy dwoma boiskami, zawodnicy którzy wykonali zadania przechodzą na drugie boisko, gdzie wykonują inne zadania techniczne w ramach doskonalenia umiejętności.

W przypadku (a jest tak najczęściej) gdy zawodnicy wykonali zadania na zagrywce, wykonują inne zadania, ściśle określone przez trenera, np.:

- podają piłkę zagrywającym
- wykonują ćwiczenia ogólnorozwojowe
- doskonalą technikę indywidualnie
- inne – według uznania trenera.

Ważne jest, żeby trener ściśle określił czynności zawodników, którzy wykonali zadania wcześniej od pozostałych. Jeżeli doskonalimy zagrywkę w zespołach, w których istnieje wyraźny podział zawodników ze względu na pozycje, musimy zorganizować indywidualne zajęcia, np. z zawodnikiem libero. Z tego też względu bardzo dobrym rozwiązaniem jest zastosowanie w mikrocyklu treningowym zajęć w mniejszych grupach, z akcentem głównym na doskonalenie zagrywki i jej przyjęcia.

Jak najwcześniej należy wpajać zawodnikom zasady taktycznego postępowania przy wykonywaniu zagrywki, takich jak :

- zagrywaj na najsłabiej przyjmującego
- zagrywaj pomiędzy zawodników przyjmujących
- zagrywaj w strefę wejścia zawodnika rozgrywającego
- zagrywaj na środkowego
- zagrywaj na zawodnika przyjmującego będącego w linii ataku
- nie zepsuj zagrywki po czasie, zmianie i po błędzie współpartnera
- wykorzystuj przepisy gry (8 sek. na wykonanie zagrywki)
- określ swoją strefę zagrywki i doskonal jej wykonanie z tej strefy.

Każdy z nas, trenerów, popełnia błędy. Ich analiza pomaga wzbogacić swój warsztat szkoleniowy, przez co stajemy się skuteczniejsi w działaniu. Zachęcam do swego rodzaju rachunku sumienia naszych błędów trenerskich przy doskonaleniu zagrywki.

I przedstawiam moje błędy, jakie popełniałem:

- zagrywka „na czas”
- zagrywka bez określenia zadań („A teraz sobie pozagrywajcie...”)
- zagrywka wykonywana tylko w końcowej części treningu, bez przyjęcia zagrywki i działań w obronie
- zbyt wczesna specjalizacja jeżeli chodzi o sposób wykonania zagrywki i strefy wykonania zagrywki
- krytyczny stosunek do zawodników nie wykonujących założeń taktycznych przy wykonywaniu zagrywki (przecież ich tego nie nauczyłem).

