

BIULETYN SZKOLENIOWY PZPS



Dodatek do MAGAZYNU SIATKÓWKA
Numer 4 (4)

OD REDAKTORA

W bieżącym numerze *Biuletynu* prezentujemy Państwu kolejne doniesienie **prof. Ryszarda Panfila**, które zasadniczo skierowane jest do trenerów pracujących z graczami profesjonalnymi. Prezentowane treści są jednak na tyle uniwersalne i ujęte na pewnym poziomie ogólności, że wskazania do kierowania zespołem w piłce siatkowej mogą (i powinni) czerpać szkoleniowcy także niższych poziomów szkolenia. Zagadnienia coachingu w polskiej literaturze dotyczącej zespołowych gier sportowych potraktowane są dość marginalnie i zdawkowo, a jak przekonuje i uzasadnia autor, mogą stanowić jeden z fundamentalnych czynników warunkujących racjonalny dobór graczy i wykorzystanie ich umiejętności do sprawnego osiągnięcia celów w grze. Myślę, że ta problematyka ma określony krąg odbiorców i należy mieć nadzieję, iż będzie się jeszcze pojawiać na łamach naszego wydawnictwa.

W kolejnym swoim doniesieniu **Roman Palacz** przedstawia metodykę kształcenia umiejętności technicznych zagrywki w wysoku. Istota podejścia do problematyki szkolenia młodzieży zawarta jest

w **uwagach końcowych**, gdzie autor jednoznacznie wskazuje, iż warunkiem postępu w kształceniu techniki jest jakość wykonania ćwiczenia ze względu na cel, któremu realizacja ćwiczenia służy. Nie ma tzw. „cudownych” i uniwersalnych ćwiczeń, których stale domagają się szczególnie młodzi stażem zawodowym trenerzy, wierząc w ich sprawczą moc. To stale poszerzana wiedza, umiejętności metodyczne, określone cechy osobowości i niezłomna motywacja zawodowa trenerów są źródłem ich samorozwoju i dalszego racjonalizowania i usprawniania procesu treningowego. Trener to kategoria zawodów kreatywnych, poszukujących, w których codziennością jest rozwiązywanie różnorodnych problemów wychowawczych, dydaktycznych i organizacyjnych. Ilustrowany w doniesieniu dobór i układ ćwiczeń są jedynie propozycją autora.

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



Edward Superlak
(redaktor naczelny)

W NUMERZE

Prowadzenie zespołu sportowego – zadania coacha

– 2

Zagrywka tenisowa szybująca (bezrotacyjne) w wysoku

– 5

Prowadzenie zespołu sportowego – zadania coacha

Wśród procesów szczegółowych, realizowanych przez coacha prowadzącego zespół sportowy a zmierzających do zwiększenia jego sprawności wyróżniamy te, które zwiększają skuteczność zespołu oraz te, które umożliwiają regulowanie aktywności graczy.

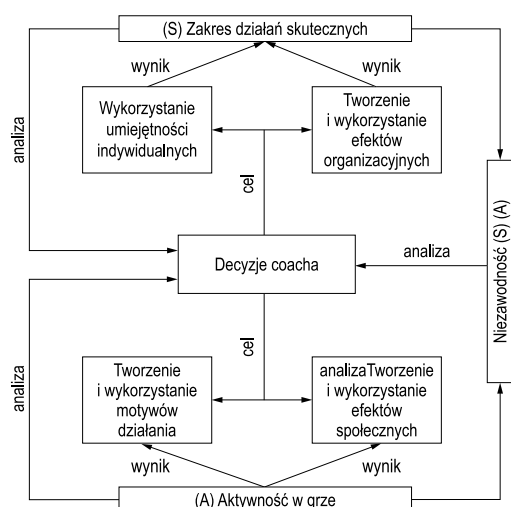
Ryszard Panfil

Zwiększanie skuteczności realizowane jest poprzez:

1. proces wykorzystania umiejętności indywidualnych graczy oraz
2. proces tworzenia i wykorzystania efektów organizacyjnych.

Regulowanie aktywności odbywa się poprzez:

1. proces tworzenia i wykorzystania motywów działania;
2. proces tworzenia i wykorzystania efektów społecznych (ryc. 1).



Rycina 1 przedstawia schematycznie szczegółowe procesy wchodzące w skład coachingu realizowanego w zespołach sportowych, którego celem jest zwiększenie efektywności funkcjonowania zespołu.

Wymienione procesy szczegółowe realizowane są równolegle, przy czym ich znaczenie ze względu na zjawisko ekwifinalizmu¹ w odniesieniu do różnych zespołów sportowych jest zróżnicowane.

Proces wykorzystywania umiejętności indywidualnych graczy

Cele (zadania) w grze w piłkę siatkową mogą być realizowane indywidualnie względnie zależnie od partnerów np.

w ataku:

- zdobycie punktu zagrywką

w obronie zaś:

- zdobycie punktu blokiem pojedynczym

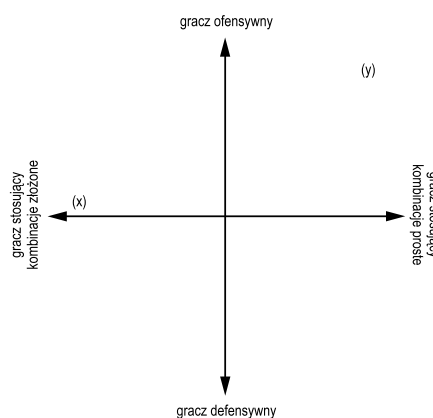
Przedstawione powyżej przykłady wskazują, że gracze względnie zależnie² od partnerów wykorzystują indywidualne umiejętności gry i rozwiązują powstające w niej sytuacje. To wskazuje, że coach może prowadzić zespół tak dobierać graczy by wykorzystać ich umiejętności indywidualne. Umiejętność zdobywania punktów zagrywką, blokiem pojedynczym, czy zbiciem piłki niedokładnie rozegranej przez przeciwnika stanowi ważną składową współczesnej gry w piłkę siatkową.

Zagadnieniem decydującym o trafności doboru zawodników do zespołu jest

przyjęcie właściwych kryteriów doboru w tym:

1. Koncepcji (strategii) gry wyznaczającej działania zawodników np. koncepcję specjalizacji pozycyjnej opartej o schematy działania czy też koncepcję gry uniwersalnej wymuszającą częstą wymianę pozycji opartej o zasady działania.
2. Przyjęte ustawienie wyjściowe wyznaczające funkcje zawodnika w grze.
3. Rzeczywiste umiejętności dobieranych zawodników do gry, zgodne z przyjętymi założeniami (koncepcją i ustawieniem):
 - - umiejętności gry indywidualnej w ataku,
 - - umiejętności współdziałania w ataku,
 - - umiejętności gry indywidualnej w obronie,
 - - umiejętności współdziałania w obronie.

Indywidualne zróżnicowanie poziomu poszczególnych dyspozycji do gry, w tym: umysłowych, motorycznych, konstytucjonalnych i psychicznych, reprezentowane przez poszczególnych graczy oraz stwierdzony ekwifinalizm dyspozycji, wyznaczają indywidualne typy umiejętności działania graczy (profil graczy), rozpatrywane w przedstawionym na rysunku 2 układzie, np.: gracz X jest zawodnikiem stosującym w grze głównie kombinacje proste, o zrównoważonej proporcji umiejętności ofensywnych do defensywnych. Natomiast zawodnik (Y) jest graczem stosującym głównie kombinacje złożone i jest zawodnikiem ofensywnym. Typ (profil) gracza wyznacza jego pozycję i funkcje w grze oraz indywidualizację procesu treningowego, któremu zawodnik jest poddawany.



Ryc. 2 Profile umiejętności zawodników w grze w piłkę siatkową

W przypadku umiejętności indywidualnych dorosłych graczy mamy do czynienia z ukształtowanym, stabilnym profilem dyspozycji osobniczych do gry warunkujących umiejętności działania w grze. Wynika to z wieloletniego treningu oraz kończą-

¹ Ekwifinalizm – możliwość osiągania tych samych celów, różnymi sposobami (drogami).

² Względna zależność od parametrów oznacza, że partnerzy jedynie ułatwiają zawodnikowi realizację celu gry, poprzez np. tworzenie wolnego pola oraz poprzez asystencję i facylitację społeczną. Obecność partnerów nie jest konieczną dla zrealizowania określonego celu gry (rozwiązania danej sytuacji), (Panfil 2002).

cej się fazy rozwoju psychofizycznego człowieka. W związku z tym coach powinien wykorzystywać profil sportowy gracza (szukać dla niego odpowiedniej pozycji i funkcji w grze), a nie dążyć do rozwijania jego umiejętności i dyspozycji indywidualnych, gdyż działanie takie będzie mało skuteczne a pochłaniało będzie dużą ilość czasu, który można wykorzystać do realizacji zadań treningowych poprawiających skuteczność działania np. zadań dotyczących doskonalenia współdziałania.

Natomiast utrzymanie sprawności psychofizycznej, uwarunkowane właściwym dozowaniem obciążeń, powinno należeć do zadań trenerów współpracujących np. trenera specjalnej motoryki. Głównym zadaniem tego trenera będzie utrzymanie potencjalnej aktywności działania zawodników przez dozowanie obciążeń, uwzględniających objętość wynikającą z czasu trwania gry (długość meczu), niestandardowo zmienną intensywność krótkich wysiłków (zgodnie z wysiłkiem występującym w grze), przy jednoczesnym ograniczaniu przerw wypoczynkowych (działanie na zmęczeniu).

Ze względu na konieczność doskonalenia, prowadzonego zespołu sportowego i zmieniające się warunki zewnętrzne (np. wzrost poziomu sportowego przeciwnika) oraz bariery wewnętrzne (ograniczenia osobnicze w zakresie doskonalenia sprawności indywidualnej) konieczne jest, obok wykorzystania umiejętności indywidualnych graczy w obrębie zespołu istniejącego, także systematyczne dobieranie do zespołu odpowiednich kandydatów o wyższym poziomie dyspozycji do gry oraz wyższych potencjalnych możliwościach ich rozwoju.

Proces tworzenia i wykorzystania efektów zespołowych

Cele (zadania) w grze w piłkę siatkową są realizowane głównie poprzez współdziałanie, czyli działania bezwzględnie zależne³ od partnerów, które dominują w piłce siatkowej a obejmują między innymi:

w ataku:

- zdobycie punktu po rozegraniu wybranej kombinacji;
- tworzenie sytuacji do zdobycia punktu przez dogranie piłki i rozegranie;

w obronie:

- zdobycie punktu blokiem (podwójnym lub potrójnym).

To wskazuje, że coach dobierając graczy do zespołu w piłce siatkowej powinien obok umiejętności indywidualnych uwzględnić głównie dyspozycje graczy do współdziałania.

Organizację działań w grze, z jednej strony wyznaczają zadania wynikające z przyjętej koncepcji prowadzenia gry, z drugiej prozespółowe dyspozycje zawodników. Tzw. cechy prozespółowe powodują występowanie w działaniach zespołowych zjawiska synergii, przejawiającej się w poziomie efektów organizacyjnych. Przykład wykorzystania efektów synergicznych w prowadzeniu zespołu sportowego stanowi okres pracy z Reprezentacją Polski trenerów K. Górskiego czy Jerzego Wagnera, którzy dobierali do zespołu po 2 lub 3 zawodników z klubów. Wiedząc, że w zespołach klubowych wybierani zawodnicy współdziałają skutecznie, przenosił do reprezentacji efekty organizacyjne, które wypracowali zawodnicy poprzez wspólne treningi (często wieloletnie) w klubach macierzystych.

Tworzenie efektów organizacyjnych sprowadza się do zestawiania „dwójek” i „trójek” graczy o prozespółowych dyspozycjach. Następnie poprzez systematyczne stosowanie w procesie treningowym gier symulacyjnych (w tym gier małych i fragmentów gry) tworzą się efekty organizacyjne. W procesie tym wykorzystuje się zjawisko koordynacji działań bezwzględnie zależnych umożliwiających osiągnięcie celów gry (udział 2, 3 zawodników) oraz ułatwiających ich osiągnięcie (udział 4 i więcej graczy).

Poziom skoordynowania współdziałania w grze zależy od wyboru czasu, miejsca i sposobu działania określonego zawodnika ze względu na czas, miejsce i sposób działania partnerów.

Poprzez trening, szczególnie symulujący sytuacje „dwójkowe” i „trójkowe” występujące w grze klasyfikowanej, grupy zawodników powtarzają wybrane warianty rozegrania piłki w ataku lub przeciwdziałania rozegrania przez przeciwnika w obronie. Wynikiem tego jest nabywanie biegłości we współdziałaniu przejawiającej się w przechodzeniu na coraz wyższy poziom skoordynowania działań (tworzenie i wykorzystanie efektów organizacyjnych).

1. Niedostateczne wykorzystanie efektów zespołowych – poziom koordynacji następczej

Występuje wtedy, gdy zależne od siebie działania wykonywane są w układzie następczym tzn. rozpoczęcie kolejnego działania zależy od końcowego wyniku działania poprzedniego, np. zawodnik bez piłki podejmuje działanie zmierzające do uzy-

skania pozycji do ataku, po uzyskaniu przez zawodnika z piłką pełnej możliwości wykonania wystawienia (koordynacja następcza odbywa się bez wykorzystania zjawiska przewidywania działania partnerów). W grze dominują kombinacje proste, a współdziałanie w ataku to wolne wykonywanie wysoko wystawionej (w trzecim tempie) piłki do partnera umożliwiające przeciwnikowi ustawienie stabilnego podwójnego lub potrójnego bloku. W obronie dominują podwójne bloki „ruchome”. Obserwacje wskazują, że większość ligowych zespołów w Polsce wykorzystuje koordynację następczą.

2. Optymalne wykorzystanie efektów zespołowych – poziom koordynacji wyprzedzającej

Koordynacja wyprzedzająca związana jest z możliwością wykorzystania przewidywania działań partnerów na podstawie doświadczeń wynikających z wcześniejszych i aktualnych obserwacji ich zachowań. Poznanie prawidłowości dotyczących specyficznych działań partnera pozwala przewidywać ich następstwa, można więc wyprzedzić ich wykonanie. Najwyższy poziom skoordynowania działań występuje w sytuacji, gdy współdziałający zawodnicy równocześnie podejmują uzupełniające się działania, np. zawodnik bez piłki zajmuje pozycję do ataku w chwili, gdy piłka zmierza do partnera, od którego oczekuje on wystawienia (współdziałanie „trójkowe”). W grze ofensywnej dominują złożone kombinacje trójkowe i dwójkowe. W obronie natomiast dominują bloki podwójne i potrójne wykonywane w stabilnych pozycjach. Najwyższy poziom koordynacji działań w polskiej lidze wykorzystywany jest incydentalnie.

Możliwość tworzenia i wykorzystania efektów organizacyjnych w grach sportowych wydaje się być bardzo duże, natomiast świadome ich tworzenie i wykorzystywanie jest zjawiskiem bardzo rzadkim. Wydaje się, że o efektywności pracy coacha, ze względu na ograniczenia w rozwoju indywidualnym dorosłych graczy, decydują umiejętności tworzenia i wykorzystania efektów organizacyjnych (synergicznych).

Wykorzystanie przez coacha efektów współdziałania sprowadza się do ustawiania „dwójek” i „trójek” na polu gry i stawiania im zadań umożliwiających efektywne osiągnięcie celów gry poprzez współdziałanie.

Proces tworzenia i wykorzystania motywów działania.

W początkowej fazie aktywność nowo pozyskanych graczy regulują głównie ich motywy własne. Wśród tych motywów wyróżnia się:

- chęć zaprezentowania swoich umiejętności;
- chęć uzyskania satysfakcjonującego kontraktu/transferu;
- chęć uzyskania akceptacji i sympatii u trenera;
- chęć zdobycia stałego miejsca w tzw. składzie podstawowym zespołu;
- chęć uniknięcia urazów (kontuzji).

Coach tworząc sytuacje przymusowe lub nęcące stosuje bodźce materialne (kontrakty, premie) i niematerialne (miejsce w zespole w tzw. podstawowym składzie) i dąży do przekształcenia motywów własnych graczy w motywy wspólne zewnętrzne. W praktyce bodźce niematerialne stosowane równoległe z bodźcami materialnymi wpływają na zwiększenie aktywności działań gracza, przy czym indywidualne preferencje zawodników decydują tym, który rodzaj bodźców dla określonego gracza jest istotniejszy. Diagnoza struktury potrzeb i systemu wartości uznawanego przez graczy jest warunkiem właściwego oddziaływania na nich bodźcami aktywowującymi. Realizując potrzeby rozpoczynamy od podstawy piramidy, czyli potrzeb socjalno-bytowych, poprzez potrzebę działania w zespole oraz zadowolenie z osiągniętych wyników sportowych, a kończymy na potrzebie samorealizacji. Należy także pamiętać, że tylko optymalne pobudzenie wpływa korzystnie na zaangażowanie zawodników w grę. To znaczy, że stosowanie zbyt silnych lub zbyt słabych bodźców materialnych i niematerialnych wpływa niekorzystnie na aktywność zawodników. Zbyt słabe pobudzenie ogranicza aktywność (gracz nie wykorzystuje swojego potencjału) zbyt duże natomiast powoduje nadaktywność (działania nieracjonalne, zbyt dużo błędów).

Bodziec aktywizujący powinien być dostosowany do możliwości (umiejętności) zawodników. Coach powinien pamiętać, że pieniądze mogą spowodować jedynie wzrost aktywności, nie zwiększą jednak umiejętności poszczególnych graczy. Stąd stosowanie zbyt dużych wzmocnień nieadekwatnych do umiejętności graczy i ocze-

³ Bezwzględna zależność od partnerów oznacza, że warunkiem koniecznym realizacji celu gry jest współdziałanie zawodników, czyli partnerzy umożliwiają realizację celów gry, np. skoordynowane wybieganie na pozycje i podania piłki (efekt organizacyjny) obecność partnerów jest konieczna dla realizacji celów gry (rozwiązania danej sytuacji) (Panfil 2002).

kiwanie na zwiększenie jego sprawności w grze jest błędem i prowadzi często do obniżenia tej sprawności. Zawodnik chcąc zdobyć wysoką premię działa nieracjonalnie, zbyt aktywnie, popełnia więcej błędów. Należy, więc pamiętać, że umiejętności gry nie można kupić za pieniądze, stosując bodźce materialne można jedynie zwiększyć aktywność graczy. (Panfil 1992)

Wydaje się, że w polskiej praktyce sportowej częściej zaobserwować można nadużywanie zasady „wszystkim równo”, niż stosowanie zasady różnicowania bodźców. W ostatnim okresie nasiliło się zjawisko włączania premii za efektywność w grze do uposażenia miesięcznego graczy. Wynika to z różnych przyczyn, a przede wszystkim z faktu, że jest to bardzo wygodne, zwalnia bowiem trenerów od obowiązku szczegółowej oceny wkładu poszczególnych zawodników w realizację zadań w poszczególnych meczach. Jednak niedostrzeganie przez trenera osiągnięć wybijających się zawodników w trosce o dobre samopoczucie pozostałych prowadzi do swego rodzaju „równania w dół”, i towarzyszącej mu bezpiecznej taktyki „nie wychylenia się”, co jest sprzeczne z istotą współzawodnictwa sportowego.

Uczestnictwo graczy w ustalaniu celów sprzyja zrozumieniu celów realizowanych przez poszczególnych graczy, grupy graczy, zespołu jako całości oraz emocjonalnemu zaangażowaniu w sprawy wykonawstwa. Jest także źródłem informacji o możliwościach wykonawców i prowadzi do internalizacji celów i pojawiania się w zespole tak pożądaných motywów wewnętrznych.

Wspólne realizowanie celów zespołowych i przebywanie graczy ze sobą, prowadzi do pozytywnych wyników i generuje pojawianie się motywów wspólnych wewnętrznych jako tych, które najtrwalej stymulują aktywność graczy. Wśród tych motywów wyróżniamy:

- chęć reprezentowania barw klubowych/reprezentacyjnych;
- chęć tworzenia grupy społecznej i przebywania w niej (w zespole, w klubie, mieście);
- chęć wspierania klubu w sytuacjach trudnych (słabsze wyniki, problemy finansowe).

Tworzenie i wykorzystanie motywów działania stymuluje optymalnie pobudzenie graczy do działania. Stan optymalnego pobudzenia przejawia się stałą koncentracją uwagi na zadaniu, kontrolą pobudzenia emocjonalnego i poczuciem pewności własnych działań.

Poza motywowaniem istnieją pewne inne możliwości wpływania na stany emocjonalne i koncentrację, a przez to na aktywność graczy. Pierwszą możliwością stanowi częsty udział w grach klasyfikowanych, który uczy panowania nad niekorzystnymi reakcjami organizmu, drugą możliwością dostarcza rozgrzewka, która wpływa regulująco na stan pobudzenia i hamowania w korze mózgowej. Wreszcie instrukcja coacha i sposób jej przekazania, jak również metody inspirowania zawodników mogą w dużym stopniu korygować niekorzystne reakcje i wpływać pozytywnie na aktywność.

Proces tworzenia i wykorzystywania efektów społecznych

Efekty społeczne to facylitacja, asystencja, integracja i konflikt rzeczowy. Używanie efektów społecznych wiąże się ze spontanicznym i kontrolowanym tworzeniem grup społecznych, które generują powstawanie tych efektów. Wymienione efekty regulowane przez coacha wpływają pozytywnie na aktywność działania zawodników w grze.

Jedną z cech zespołu sportowego jest współwystępowanie integracji zawodników wynikającej z realizacji wspólnych celów np. osiągnięcia wysokiej pozycji w rozgrywkach ligowych oraz konfliktów będących efektem dążenia zawodników do osiągania celów indywidualnych np. gracz w składzie podstawowym zespołu może jednocześnie ograniczona liczba graczy. Zarówno integracja jak i konflikt występujące w optymalnym zakresie są czynnikiem aktywizującym zawodników do skutecznej gry. Poczucie wspólnoty celów oraz stymulowane przez coacha konflikty rzeczowe są czynnikami aktywizującymi zawodnika do wzmocnionej pracy treningowej i działania w grze. Zespół sportowy bez wewnętrznych konfliktów to zespół statyczny, pozbawiony szans rozwoju, które są istotą działalności w sporcie klasyfikowanym. Toteż nie bezkonfliktowość, lecz umiejętność przewyższania konfliktów wewnętrznych i wykorzystanie ich w interesie zespołu sportowego jest jedną z jego cech.

O integracji świadczy wzajemna akceptacja zachowań i umiejętności, uznanie pozycji społecznej w zespole, empatia i asertywność. Zespół zintegrowany stymuluje aktywność graczy. Jeżeli integracja wpływa korzystnie na aktywność coach powinien ją wzmacniać. Jeżeli natomiast wiąże się ze spadkiem aktywności należy

wprowadzać do zespołu konflikt rzeczowy np. poprzez wymianę graczy na rezerwowych, usadowanie nie akceptujących się graczy przy stoliku w jadalni lub w pokoju hotelowym, a także poprzez ujawnianie przed zespołem słabych stron graczy, których chcemy aktywizować. Często, gdy zespół osiąga w grach klasyfikowanych zaskakująco dobre wyniki, konieczne staje się wywołanie w zespole konfliktu rzeczowego (mobilizującego), gdyż dobre wyniki obniżają aktywność, wywołują poczucie nadmiernej pewności siebie. Metody przeciwdziałania tej sytuacji to: rozegranie meczu kontrolnego z potencjalnie słabszym przeciwnikiem, prezentacja zapisu magnetowidowego fragmentów słabej gry własnego zespołu w meczach wygranych, usunięcie ze składu podstawowego na jeden mecz podstawowego zawodnika. Coach musi zwracać uwagę na fakt, iż integracja w zespole jest tylko środkiem zwiększającym aktywność zawodników i nie może stać się celem działania zespołu.

Wyróżnia się kilka rodzajów konfliktów występujących w zespole sportowym, w tym np. konflikty emocjonalne i rzeczowe. Konflikty rzeczowe są pozytywne w przeciwieństwie do emocjonalnych, które nie przyczyniają się do usprawnień.

W przypadku, gdy prowadzony zespół nie spełnia oczekiwań, coach zmuszony jest wprowadzić do składu podstawowego nowych zawodników, często mniej doświadczonych licząc, że zmiany wpłyną korzystnie na grę zespołu poprzez pojawienie się efektów synergicznych (grupowych i zespołowych). Wymiana gracza obok zmiany organizacji gry, prowadzi często do naruszenia struktury nieformalnej zespołu i w konsekwencji może doprowadzić do różnych zachowań graczy.

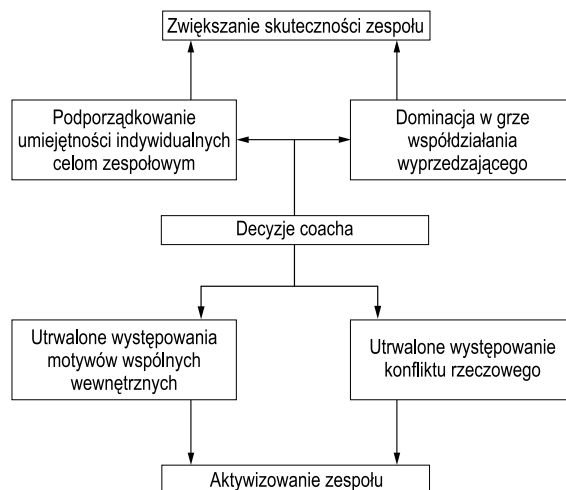
Akceptowana przez zespół wymiana graczy wywołuje pożądane efekty społeczne (facylitację, integrację, asystencję) i aktywizuje pozostałych graczy.

Podsumowanie

Przedstawione na ryc. 3 końcowe (często wieloletnie) efekty pracy coacha wskazują, że o jego efektywności decyduje, występowanie w zespole graczy takich zmiennych jak:

- współdziałanie wyprzedzające (dwójkowe i trójkowe);
- podporządkowanie gry indywidualnej celom zespołowym;
- konflikt rzeczowy (dotyczący gry);
- motyw wewnętrzny wspólny.

Występowanie tych zmiennych korzystnie wpływa na sprawność działania zespołów w grze. Tak, więc doprowadzenia do utrwalonego ich występowania jest pozytywnym wynikiem pracy coacha.



Ryc. 3. Idealny model efektywnego coachingu

Piśmiennictwo:

1. Panfil R. (1991) Kierowanie zespołem sportowym, Wydawnictwo RCMSzKFIS.
2. Panfil R. (1992) Dyspozycje sportowców do gry a kierowanie nimi. Studia i Monografie AWF Wrocław.
3. Panfil R. (2002) Gra sportowa-funkcje społeczne i rynkowe. Człowiek i Ruch AWF Wrocław nr.2.
4. Panfil R. (2004) Zarządzanie produktem klubu sportowego. Wydawnictwo Wyższej Szkoły-Edukacja w Sporcie w Warszawie.
5. Pszczółowski T. (1978) „Mała encyklopedia prakseologii teorii organizacji”, Zakład im. Ossolińskich, Warszawa-Wrocław, Gdańsk.

Zagrywka tenisowa szybująca (bezrotacyjna) w wyskoku

R o m a n P a l a c z

Opis czynności:

1. Faza przygotowawcza – pozycja wyjściowa.
2. Faza główna – podrzut piłki z zamachem i uderzenie piłki.
3. Faza końcowa – zakończenie czynności, wejście na boisko i gotowość do gry.

Pozycja wyjściowa

- ustawienie przodem do siatki w pozycji rozkroczno- wykrocznej w odpowiedniej strefie zagrywki;
- piłka trzymana oburącz (dokładniejszy podrzut).

Podrzut piłki z zamachem i uderzenie piłki

- podrzut piłki bezrotacyjnie oburącz w przód na stronę barku ręki zagrywającej na wysokość zasięgu jednorącz;
- wykonanie szybkiego, krótkiego doskoku dwutempowego (podobnie jak w ataku) z krótkim zamachem ramion w tył, tak aby łokieć był lekko opuszczony;
- dłoń odprowadzona na wysokość twarzy;
- kontakt dłoni z piłką jest krótki, ale dynamiczny przy usztywnionym nadgarstku;
- po uderzeniu piłki ręka zostaje zatrzymana w górze.

Zakończenie czynności, wejście na boisko i gotowość do gry

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

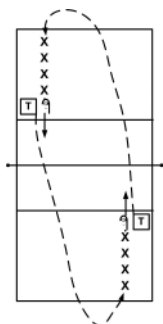
ZAGRYWKA TENISOWA SZYBUJĄCA (BEZROTACYJNA) W WYSKOKU

Ćwiczenia przygotowawcze

Ćwiczenie 1

Cel: Nauka prowadzenia ręki i uderzenia piłki.

Przebieg ćwiczenia:



1. Zawodnicy z piłkami ustawieni są w dwóch rzędach w odległości 3 m od siatki.
2. Na podwyższeniu stoi trener (lub zawodnik) z trenażerem (trzymak).
3. Zawodnicy wkładają piłkę do trenażera.
4. Gracz wykonuje doskok dwutempowy i uderza piłkę ruchem szybkim i zatrzymanym przy usztywnionym nadgarstku tak, aby piłka przeleciała na drugą stronę siatki.

5. Ćwiczący przechodzi na drugą stronę boiska ustawia się w rzędzie.
6. Każdy zawodnik wykonuje 10 celnych powtórzeń.

Zalecenia:

1. Należy dostosować wysokość ustawienia piłki w trzymaku w zależności od zasięgu zagrywającego.
2. W ćwiczeniach stosować siatkę obniżoną.
3. Zwracać uwagę, aby zagrywający w momencie wykonywania zagrywki nie dotknął stopą linii 3 m.

Ćwiczenie 2

Cel: Nauka podrzutu piłki i uderzenia piłki.

Przebieg ćwiczenia:

1. Zawodnik w odległości 5 m od ściany wykonuje podrzut piłki oburącz w górę i w przód.
2. Ćwiczący po doskoku dwutempowym ruchem szybkim, zatrzymanym uderza centralnie piłkę przy usztywnionym nadgarstku.
3. Zawodnik kieruje piłkę w ścianę powyżej linii 2,43 cm.
4. Ćwiczący wykonuje 10 powtórzeń, następnie zwiększa odległość od ściany.

Ćwiczenia nauczające

Ćwiczenie 1

Cel: Nauka zagrywki szybującej w wyskoku.

Przebieg ćwiczenia:

1. Zawodnicy w dwóch rzędach ustawieni 5 m od siatki.
2. Wykonują bezrotacyjny podrzut piłki oburącz w górę przed sobą na stronę ręki zagrywającej.
3. Ćwiczący wykonuje doskok i zagrywa piłkę, która przelatuje pomiędzy górną taśmą a linką zawieszoną 1 m od górnej krawędzi siatki.
4. Po celnym wykonaniu zagrywki zawodnik przechodzi na drugą stronę.
5. Każdy ćwiczący wykonuje 10 celnych powtórzeń.
6. Po opanowaniu tego ćwiczenia zwiększamy odległość od siatki do 7 m a następnie do 9 m.

Modyfikacja:

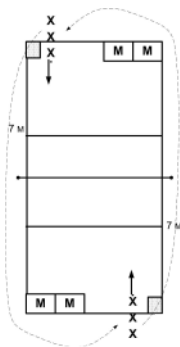
Określamy materacem strefę w którą zawodnicy zagrywają.

Ćwiczenie 2

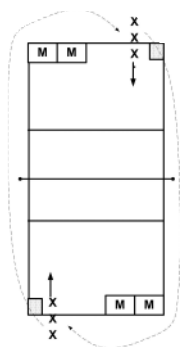
Cel: Nauka zagrywki szybującej w wyskoku.

Przebieg ćwiczenia:

1. Zawodnicy ustawieni w dwóch rzędach 7 m od siatki.



2. Gracze wykonują zagrywkę w oznaczoną strefę (np. materacem).
3. Każdy ćwiczący wykonuje po 3 celne zagrywki i przechodzi na drugą stronę.
4. Po opanowaniu ćwiczenia zwiększamy odległość do 9 m i zmieniamy strefę zagrywki.



Zalecenia:

Narysować linie zagrywki w odległości 7 m od siatki w celu nie popełnienia błędu dotknięcia linii przez zagrywającego, jak również podniesienie przez to poziomu jego koncentracji uwagi.

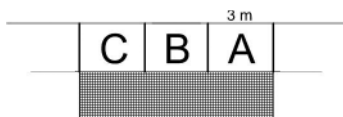
Ćwiczenia doskonalące

Ćwiczenie 1

Cel: Doskonalenie kierunkowej zagrywki szybującej (bezrotacyjnej).

Przebieg ćwiczenia:

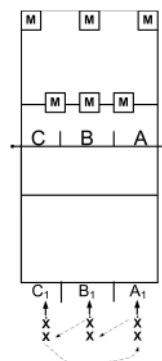
1. Ćwiczący ustawieni w strefach zagrywki A1, B1 i C1.
2. Zawodnicy wykonują zagrywkę szybującą w wysoku przez określone strefy przelotu piłki nad siatką. Strefy te oznaczone są antenkami w odległości co 3 m.



3. Zawodnicy strefy A1 wykonują zagrywkę nad siatką w pole A.
4. Zawodnicy strefy B1 w pole B.
5. Zawodnicy strefy C1 w pole C.
6. Każdy zawodnik wykonuje 3 celne zagrywki w każde pole nad siatką.

Modyfikacja:

Zawodnicy wykonują zagrywkę w polach nad siatką trafiając w materac ustawiony na 3 m i w strefę końcową boiska.

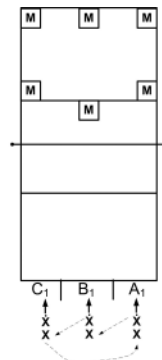


Ćwiczenie 2

Cel: Doskonalenie kierunkowej zagrywki szybującej w wysoku.

Przebieg ćwiczenia:

1. Zawodnicy ustawieni w trzech strefach pola zagrywki A1; B1; C1.
2. Gracze ze swoich stref wykonują zagrywkę w określonych kierunkach (strefy oznaczone materacami):
 - ze strefy A1 – po długiej i krótkiej przekątnej w strefę końcową;
 - ze strefy B1 – po prostej w strefę końcową + skróty w pole ataku;



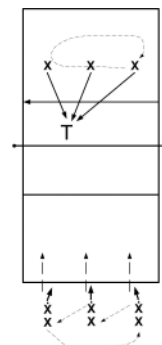
- ze strefy C1 – po długiej i krótkiej przekątnej;
3. Ćwiczący wykonuje po dwie celne zagrywki i zmienia strefę.
 4. W całym ćwiczeniu zawodnik dwukrotnie wykonuje zadanie w każdej ze stref.

Ćwiczenie 3

Cel: Doskonalenie zagrywki szybującej i przyjęcia zagrywki.

Przebieg ćwiczenia:

1. Zawodnicy w określonych strefach zagrywki wykonują zagrywkę po prostej i przekątnej na określonych graczy przyjmujących.
2. Zawodnicy przyjmujący dogrywają piłkę do trenera.



Po trzech seriach zmieniają ustawienie na boisku (jedna seria to trzy zagrywki).

3. Trójka przyjmujących wykonuje zadanie przez 5 minut i następuje zmiana zawodników przyjmujących.

Zalecenia:

Trener ściśle określa kierunek zagrywki i gracza przyjmującego tę zagrywkę.

ZAGRYWKA ROTACYJNA W WYSOKU

1. Faza przygotowawcza – pozycja wyjściowa.
2. Faza główna – podrzut piłki, wyskok i uderzenie piłki.
3. Faza końcowa – zakończenie czynności, wejście na boisko i gotowość do gry.

Pozycja wyjściowa

- zajęcie odpowiedniego miejsca w jednej ze stref w polu zagrywki;
- piłka trzymana jednorącz przed sobą na dłoni wyprostowanej ręki uderzającej.

Podrzut piłki, wyskok i uderzenie piłki

- podrzut piłki jednorącz w przód przed sobą na stronę ręki uderzającej;
- wykonanie dynamicznego doskoku dwutempowego w przód z jednoczesnym zamachem ramion w tył;
- dynamiczny wyskok z jednoczesnym ruchem ramion z tyłu przodem w górę tak, aby ramiona były wyprostowane na wysokości głowy.
- ramię uderzające jest odprowadzone maksymalnie za głowę;
- ruch prostujący ramienia uderzającego rozpoczyna się przez obrót w stawie barkowym, łokieć jest prowadzony blisko głowy, a dłoń odgięta grzbietowo;
- uderzenie piłki następuje dynamicznym ruchem dłoni w stawie nadgarstkowym przy wyprostowanym ramieniu;
- po kontakcie z piłką ramię jest prowadzone przodem w dół i zostaje przywiedzione do tułowia.

Zakończenie czynności, wejście na boisko i gotowość do gry

- zawodnik po wykonaniu zagrywki ląduje na polu gry;
- zajmuje pozycję w określonej strefie boiska i wykazuje gotowość do działania.

ZAGRYWKA ROTACYJNA W WYSOKU

Ćwiczenia przygotowawcze

Ćwiczenie 1

Cel: Nauka podrzutu piłki.

Przebieg ćwiczenia:

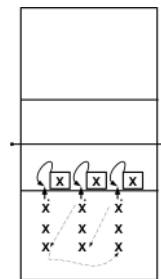
1. Zawodnicy ustawieni w dwóch grupach.
2. Podrzut piłki ręką uderzającą z nadaniem jej rotacji.
3. Doskok i chwyt piłki oburącz na maksymalnym zasięgu na wyprostowanych rękach na wysokości linii końcowej.
4. Po chwycie piłki lądowanie na polu gry.
5. Zadanie wykonujemy z różnych stref pola zagrywki.

Ćwiczenie 2

Cel: Nauka uderzenia piłki.

Przebieg ćwiczenia:

1. Zawodnicy w trzech rzędach ustawieni przodem do siatki.
2. Po wykonaniu doskoku uderzają piłkę jednorącz w wyskoku z podrzutu partnera znajdującego się na podwyższeniu na linii pola ataku.



3. Zagrywający wykonuje po 3 zagrywki i przechodzi do rzędu następnego.
4. Zagrywający zbiera piłki do kosza i ustawia się w następnym rzędzie.
5. Po opanowaniu tego ćwiczenia wykonujemy zagrywki w odległości 7 m i 9 m od siatki.

Zalecenia:

1. Zawodnicy na podestach muszą bardzo dokładnie podrzucić piłkę, która zostanie uderzona na maksymalnym zasięgu.
2. Zwrócić szczególną uwagę na prowadzenie ręki i zakończenie ruchu.

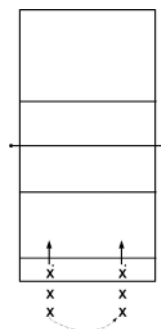
Ćwiczenia nauczające

Ćwiczenie 1

Cel: Nauka zagrywki rotacyjnej w wyskoku.

Przebieg ćwiczenia:

1. Zawodnicy ustawieni w dwóch rzędach w odległości 7 m od siatki.
2. Wykonują zagrywkę w wyskoku z linii 7 m w pole o wymiarach 4,5 x 9 m.
3. Po wykonaniu zadania przechodzą na drugą stronę.
4. Ćwiczenie jest zaliczone, jeżeli zawodnik wykona 10 celnych zagrywek.



5. Po opanowaniu ćwiczenia zagrywkę wykonujemy za linii 9 m.

Modyfikacje:

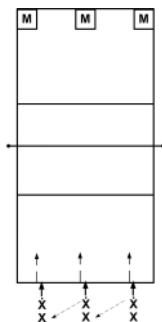
1. Zagrywka w wyskoku w materace ustawione w rogach boiska.

Ćwiczenie 2

Cel: Nauka kierunkowej zagrywki rotacyjnej w wyskoku.

Przebieg ćwiczenia:

1. Zawodnicy wykonują zagrywkę po prostej w wyznaczona strefę.



2. W każdą strefę muszą trafić 2 razy, aby móc wykonać zagrywkę z następnej strefy. Dwie celne zagrywki do strefy to 1 punkt.
3. Ćwiczenie trwa 10 minut.
4. Trener zapisuje liczbę zdobytych punktów.

Modyfikacje:

1. Po skutecznym wykonaniu zagrywki zawodnik wykonuje określone zadanie ruchowe w jednej ze stref obrony (gotowość do obrony po wykonaniu zagrywki).
2. Zawodnik liczy liczbę wykonanych zagrywek i oblicza skuteczność zagrywki (mierzonej celnością).

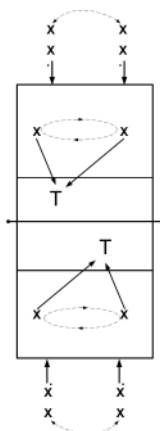
Ćwiczenia doskonalące

Ćwiczenie 1

Cel: Doskonalenie kierunkowej zagrywki w wyskoku i przejścia zagrywki.

Przebieg ćwiczenia:

1. Zawodnicy zagrywający ustawieni w 4 grupach z dwóch stron w polu zagrywki
2. Wykonują zagrywkę po prostej na zawodnika przyjmującego, który przyjmuje zagrywkę do trenera pod siatkę.
3. Zawodnicy przyjmujący zmieniają się co 5 zagrywek. Każda para przyjmujących wykonuje zadanie przez 5 minut.



Ćwiczenie 2

Cel: Doskonalenie zagrywki w wyskoku w różnych kierunkach i przejścia zagrywki.

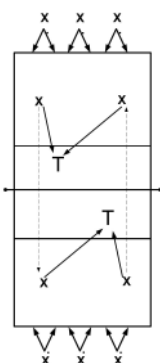
Przebieg ćwiczenia:

1. Zawodnicy zagrywają z różnych stref pola zagrywki na parę przyjmujących.
2. Para przyjmujących dokładnie przyjmuje zagrywkę do trenera; po 5 minutach przyjmujący zmieniają strefy pod siatkę.

Uwaga: Zawodnicy zagrywający zagrywają z dowolnych stref i zmuszają przyjmujących do popełnienia błędu (rywalizacja pomiędzy zagrywającymi a przyjmującymi).

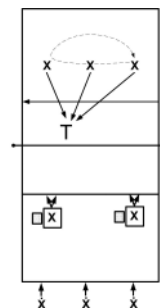
Modyfikacje:

1. Pod siatką znajduje się wystawiający, który po przyjęciu zagrywki wystawia piłkę w określone strefy boiska.



Przebieg ćwiczenia:

1. Zagrywający w określonej kolejności wykonują zagrywkę w wyskoku na trzech przyjmujących.
2. Po wykonaniu trzech zagrywek dwóch zawodników atakuje piłkę z podestów ustawionych na 7 m. Następnie ponawiamy serię zagrywek i ataki z podestów.
3. Co seria (trzy zagrywki i dwa ataki z podestów) zmiana miejsca graczy przyjmujących.
4. Po 5 minutach zmiana zawodników przyjmujących i graczy na podestach.
5. Czas trwania ćwiczenia – 20'.



Modyfikacje:

1. Ćwiczący po zagrywce zajmuje pozycję w obronie i wykazuje gotowość do działania
2. Wprowadzamy zawodników wystawiających pod siatkę, którzy wystawiają przyjęte piłki w określone strefy boiska.
3. Gracze na podestach atakują piłki na zawodników, którzy popełnili błąd w przyjęciu zagrywki.

UWAGI KOŃCOWE

Przedstawiłem Państwu propozycje ćwiczeń przygotowawczych, naucekających i doskonalących czterech rodzajów zagrywek. Do powyższego materiału należy podchodzić w sposób bardzo elastyczny. Można dowolnie w zależności od potrzeb i celów stosować przedstawione przeze mnie ćwiczenia w nauczaniu i doskonaleniu określonych sposobów zagrywki. Według mnie istotniejszą rzeczą jest cel i jego realizacja a nie ćwiczenie, które jest tylko środkiem do realizacji celów. Nasz trening nie może być zbiorem ćwiczeń. Musi być celowym działaniem, gdzie ćwiczenia, w których określamy konkretne zdania do wykonania pozwolą nam zrealizować cel treningu. Tylko poprzez realizację celów treningowych nasi zawodnicy staną się skuteczniejsi w grze.

Niejednokrotnie mnogość ćwiczeń na treningu może spowodować zahamowanie w rozwoju naszych zawodników, a nie postęp. „Dużo” nie znaczy wcale „dobrze i efektywnie”. W nauczaniu zagrywki, a później w doskonaleniu należy zwrócić uwagę na dokładność i elastyczność wykonania czynności ruchowych. Należy stawiać ćwiczącym zadania i bezwzględnie egzekwować ich wykonanie, wtedy trening staje się efektywny i rozwija naszych zawodników. Od początku należy zwracać uwagę na zajęcie właściwej pozycji wyjściowej w strefie zagrywki, właściwym podrzucie, prowadzeniu ręki zagrywającej i czynnościach, które zawodnik ma wykonać po zagrywce. Jeżeli nasz zespół ma skutecznie zagrywać musimy mieć zawodników zagrywających z różnych stref, w różnych przedziałach czasu zagrywki i różnymi sposobami, wtedy będzie stanowił duże zagrożenie dla zespołu przeciwnika.

W ćwiczeniach doskonalących zagrywkę wprowadzamy przyjęcie zagrywki. Zespół skutecznie zagrywający poprawnie też przyjmuje zagrywkę. Często stosujemy ćwiczenia zagrywki izolując je od następnego działania jakiego ma wykonać zawodnik, czyli obrony. W ćwiczeniach doskonalących należy ująć ten aspekt. Od samego początku, gdy nasi zawodnicy rozpoczną rywalizację analizujemy ich grę na podstawie obserwacji meczowej.

Należy oceniać zawodnika słowami „słabo zagrywałeś”. Należy rozmawiać „liczbami”, przedstawiając w ten sposób skuteczność działania i na jej podstawie analizować grę pojedynczego zawodnika i całego zespołu, jak również dokonywać korekt w treningu.

Ćwiczenie 3

Cel: Doskonalenie zagrywki w wyskoku w różnych kierunkach.