

Środki nauczania do efektywnego szkolenia dzieci, młodzieży w P. ręcznej.

motto:

„Nie porażka, ale słaby cel jest przestępstwem”

*„Powodzenie w zdobywaniu sukcesu i osiąganie celu w życiu
Jest uzależnione od dwóch czynników: WIEDZIEĆ I DZIAŁAĆ”*

mgr Stanisław Majorek-nauczyciel p.ręcznej
mgr Tomasz Gurgul - doradca metodyczny

UMIEJĘTNOSCI, KTÓRE MUSIMY POSIADAĆ, ABY OSIĄGNĄĆ WYSOKIE CELE

1. Dyscyplina pracy i wypoczynku
2. Lojalność w grupie
- 3 Postępować w myśl hasła: „wszystko dla piłki ręcznej”
4. Krzyknąć ale nie obrażać

GRUPA JEST CZYMŚ WIĘCEJ NIŻ SUMĄ CZĘŚCI SKŁADOWYCH

ETAPY W GRUPIE

1. Formowanie
2. Burza
- 3 Normowanie
- 4 Wykonanie
5. Rozpad?

„ROZMYŚLANIA O DRUŻNIE

1. Zawodnicy powinni być bardzo zmotywowani i samokrytyczni
2. Rada drużyny powinna pasować do siebie.
3. Charaktery zawodników powinny się uzupełniać. Podział ról w drużynie musi być kompletny.
- 5 Podział ról w drużynie musi być przez wszystkich akceptowany.
6. Wszyscy muszą mieć ten sam cel.
7. Musimy z zespołem przedyskutować takie tematy jak: cele role, zadania luro W drużyn
- 8, Ze względu na czas jaki potrzebny jest na zbudowanie zespołu powinniśmy uważnie przechodzić do zmian w obrębie drużyny.

CECHY EFEKTYWNEJ WIZJI ZESPOŁU

1. Musi być przejrzysta tak, aby każdy dokładnie wiedział, co się na nią składa.
2. Musi mieć wartość motywacyjną tak, aby każdy był zaangażowany i oddany.
3. Musi być możliwa do osiągnięcia tak, aby każdy miał odpowiednią motywację.
4. Musi być udziałem wszystkich, a to zależy od tego jak została stworzona.
5. Musi być rozwojowa tak, aby mogła odzwierciedlać zmiany zachodzące w otoczeniu i we wnętrzu grupy.

NAJWAŻNIEJSZE CECHY SKUTECZNYCH ZESPOŁÓW

1. Oddanie
2. Zaufanie
3. Sprecyzowane cele

4. Właściwa komunikacja

5. Zaangażowanie

6. Proces orientacji

Aby w sposób efektywny móc realizować procesy szkoleniowo4rainingowe musimy korzystać i właściwie dobierać istniejące środki treningowe. Właściwy dobór, dozowania sposób przeprowadzenia ćwiczeń musi uwzględniać wyżej wymienione cele, umie cechy.

Nauczyć zawodników, zespół, i czynić to we własnym i aprobowanym przez widzów stylu, to dowód mistrzowskiej sztuki trenerskiej

TRADYCYJNY PODZIAŁ ŚRODKÓW TRNINGOWYCH

1. Rozgrzewka

2. Sporty uzupełniające ćwiczenia kształtujące, gry i zabawy

3. Sprawność wszechstronna:

a) siła

b) wydolność

c) koordynacja

4. Sprawność ukierunkowana

a) wydolność

b) elementy obrony

c) elementy ataku

5. Technika indywidualna forma ścisła

a) elementy techniki atak pozycyjny

b) elementy techniki — obrona

c) elementy techniki atak szybki

6. Technika + taktyka we fragmentach gry

a) obrona ± atak pozycyjny

b) obrona ± atak szybki

7. Gry

a) szkolne

b) właściwe

8. Trening bramkarski

NOWOCZESNE ŚRODKI TRENINGOWE

motto: *Piłka ręczna nie jest nauką ale*

nauka może podnieść poziom piłki ręcznej"

NAUKI, KTÓREMAJĄ (MUSZĄ) WSPOMAGAĆ WARSZTAT KAŻDEGO TRENERA:

ANTROPOMOTORYKA -

W tym zakresie, który zajmuje się sprawami dziedziczności cech i zdolności ruchowych. Warto też wykorzystać wiedzę zgromadzoną przez te nauki o tak zwanych okresach sensorywnych, czyli fazach szczególnej wrażliwości ustroju na bodźce zewnętrzne. Przede wszystkim na bodźce treningowe, pod wpływem, których dochodzi do szybszego doskonalenia danej zdolności

ANTROPOLOGIA -

(np. określenie wysokości ciała)

PSYCHOLOGIA

„U większości odpowiednio wybranych osobników można rozwinać dyspozycje fizyczne, nauczyć ruchów. Jednak tylko niektórzy okazują się w grze skuteczni, bo o tym decyduje sprawność umysłowa i psychiczna.

Sferę psychiki zawodnika należałoby uznać za strategiczny teren działania dla treningu gier sportowych.

a) PSYCHOLOGIA ZARZĄDZANIA

1 Autokratyczny styl kierowania

2. Partycypacyjny styl strategii walki sportowej (trener wspólnie z zawodnikami)

NAUKI O ZARZĄDZANIU — (o zarządzaniu ludźmi, graczami)

PRAKSEOLOGIA -

(teoria sprawnego działania)

Teoria prakseologiczna jest dla gier zespołowych szczególnie przydatna, gdyż pozwala wydestakować się z chaosu, wyraźniej opisać grę, oderwać się od przyziemnego rozumienia przygotowania uczestników gry, sprowadzającego się wyłącznie do kształtowania dyspozycji sprawnościowych. Prakseologia pozwala nam zrozumieć, że gry sportowe nie opierają się na działaniu zespołowym, lecz w Działanie wielopodmiotowe oznaczają że każdy gracz wykonuje co innego, zajmuje różne pozycje, pełni różne funkcje, aby zespół osiągnął zamierzony cel. Prakseologia określa krótko, co to jest np. taktyka:

taktyka, to działania w sytuacjach wymagających wyboru, które nie zależą tylko od gracza posiadającego piłkę, ale również od zachowań partnerów i przeciwnika. Prakseologia pozwala oceniać gracza na poziomie decyzji

- dobra, zła obojętna oraz na poziomie jej realizacji (np. wyjście bramkarza na przechwyt i minięcie się z piłką)

FIZJOLOGIA —

- a) Jeśli stereotyp ruchowy, kształtowany podczas treningu, będzie odbiegał od wymagań gry, stanie się bezużyteczny.
- b) Na każdym poziomie nauczania trzeba starać się wykonywać ruch z prędkością maksymalną a potem poprawiać, doskonalić pod względem technicznym.
- c) Trzeba wciąż mieć na uwadze to, że opanowane umiejętności, technika zawodnika, muszą się sprawdzać w warunkach gry, na boisku

Praktyka piłki ręcznej powinna sięgać do wiedzy i korzystać ze wsparcia psychologicznego !

W czasie treningu nie mogą dominować rozmowy!!! Trening n może przypominać pikniku!
Zawodnik musi być skoncentrowany na wykonywanym zadaniu, aby zrobić je szybko i dokładnie!

Trening musi przypominać grę, a zadania muszą być większe jak w czasie gry zarówno pod względem ilościowym jak i jakościowym.

Posiadając wiedzę ile razy w czasie meczu występują poszczególne elementy (np. ilość rzutów) powinniśmy w czasie treningu wykonać je z 20% naddatkiem.

Trening w piłce ręcznej, dlatego jest odmienny i złożony, bo musi we fragmentach odtwarzać to, co jest związane działaniem rzeczywistym.

Opiera się na zasadach:

1. **Zgodność środków stosowanych w treningu, czyli ćwiczeń z rzeczywistością gry.** Mogą być środki treningowe:

- a) dobre
- b) obojętne nie pojawiają się w grze
- c) złe

W treningu piłki ręcznej nie wolno uczyć izolowanych ruchów, działań od pewnego okresu treningowego powinny się w nim znajdować ćwiczenia ukierunkowane.

2. Indywidualizacja

Dopasować metody, formy, środki treningowe do:

- a) właściwości osobniczych zawodnika
- b) pozycji i funkcji, jaką pełni w grze

KAŻDY GRACZ JEST INNY - NIEPOWTARZALNY!

3. **intelektualizacja procesu treningowego** (nabieranie sprawności w tzw. myśleniu reproduktywnym)

NIE MOŻE MIEĆ MIEJSCA STEREOTYP:

TRENER JEST OD MYŚLENIA, A ZAWODNIK DO GRANIA!

Pojęcia:

a) tzw. TAKTYKA DYNAMICZNA (rozwiązywanie sytuacji w czasie gry pozostaje w gestii zawodników)

b) tzw. TAKTYKA STATYCZNA (gracze mają opanowany wariant na (czarną godzinę)

Jednym ze znamion sztuki trenerskiej w piłce ręcznej jest regulowanie proporcji w różnych fazach procesu treningowego, W stosowaniu wobec konkretnych zawodników, pomiędzy środkami ogólnymi, ukierunkowanymi i specjalnymi???

Ważnym elementem, specyficznym dla treningu w piłce ręcznej jest utrzymanie odpowiednich relacji pomiędzy rozwojem (lub podtrzymaniem) dyspozycji fizycznych, a umiejętnościami technicznymi. Chodzi o to, aby przyrost danej cechy motorycznej sprzyjał poprawie techniki, zwiększał jej skuteczność, a nie powodował jej zaburzeń. Często błędem jest sztuczne oddzielenie cyklu treningowego na odrębne okresy (np. okres przygotowawczy, poświęcony tylko rozwojowi cech motorycznych). Proces treningowy musi angażować do wysiłku nie tylko mięśnie, ale umysł i psychikę. I to jest niezwykle ważne. Bez uwzględnienia tego elementu trening będzie nieefektywny.

1) Wyznaczenie celu

2) Dobór środków treningowych

3) Organizacja treningu a) jakość wykonywania

b) Dobór środków treningowych

c) Koncentracja zawodników (zabezpieczenie poziomu wymogów związanych z psychiką

d) Dopilnować „przemienności występujących po sobie ćwiczeń (zabezpiecza to przed „przeciążeniem miejscowym utrzymując wymogi fizjologiczne jednostki treningowej)

e) intensywność całego treningu (różnorodność faz)

ĆWICZENIA SZYBKOŚCIOWE

1) lokomocyjne (wszystkie rodzaje biegu)

2) techniki z piłką (pewny chwyt i szybkie podanie)

3) kozłowanie

4) zdobywanie piłki przechwyty

5) różne rodzaje rzutów

6) ćwiczenia mięśni tułowia

UWAGA!

Czas jednego ćwiczenia ok. 8 sek.

Ilość powtórzeń w serii 6

ĆWICZENIA WYTRZYMAŁOŚCI SZYBKOŚCIOWEJ (DLA PIŁKI RĘCZNEJ)

Wykorzystujemy ćwiczenia podane w punktach 1, II, III, i V zmieniając czas ćwiczenia do ok. 24 — 28 sek. i przerwy wypoczynkowe (2 do 3 dł. czasu ćwiczenia). Uzyskujemy zamierzony efekt fizjologiczny ćwicząc jednocześnie technikę użytkową.

ĆWICZENIA SIŁOWE NÓG Z WYKORZYSTANIEM CIĘŻARU WŁASNEGO CIAŁA

- 1) wieloskoki
- 2) wyskoki z przysiadu
- 3) wyskoki ze wspięcia
- 4) wspięcia na palce — „zejścia piętowe”

ĆWICZENIA SIŁY RĄK - RÓŻNE UGIĘCIA RAMION

UWAGA!

Przykłady ćwiczeń na filmie.

ĆWICZENIA SIŁY NADGARSTKA

UWAGA!

Przykłady ćwiczeń na filmie.

ĆWICZENIA SIŁY ZŁOŻONEJ

UWAGA!

Przykłady ćwiczeń na filmie.

Przykładem nowoczesnej metody jest umiejętność stosowania treningu siłowego w okresie startowym (dla wielu trenerów problem nie do wyobrażenia). Rzecz w tym, żeby wiedzieć, w jakich formach, z jakimi obciążeniami i jak często w poszczególnych mikrocyklach ten trening prowadzić.

TRENING JEST BARDZO SKOMPLIKOWANYM PROCESEM.

TYLKO UZDOLNIONY, WYKSZTAŁCONY I DOŚWIADCZONY TRENER ORAZ

UZDOLNIENI ZAWODNICY MOGĄ OSIĄGNĄĆ POZYTYWNE EFEKTY.

Należy bezwzględnie dbać o to, aby uzdolnieni zawodnicy (od których oczekujemy postępów), mogli rywalizować z równymi lub lepszymi od siebie.

KAŻDE DZIAŁANIE TRENERA POWINIEN POPRZEDZAĆ NAMYSŁ —

(CO MAM ZROBIĆ?, JAK? I DLACZEGO?)

PO TYM MUSI SKONTROLOWAĆ EFE JAKIE TO DZIAŁANIE PRZYNIOSŁO.

CO ZMIENIĆ CC DOSKONALIĆ.

ODPOWIEDZIEĆ SOBIE NA PYTANIE CZY OSIĄGNĘLIŚMY CEL,

MUSIMY ZACZYNAĆ OD TEORETYCZNEGO MYŚLENIA DO PRAKTYCZNEGO

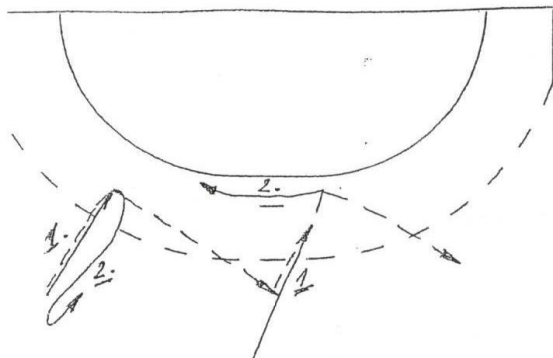
DZIAŁANIA.

Przeświadczony o tym, jak niewyczerpane jest źródło pomysłów na środki treningowe, pozostawiam to opracowanie bez zakończenia.

PODSTAWOWE ĆWICZENIA PORUSZANIA NA NOGACH Z ZAANGŻOWANIEM

TUŁOWIA I RĄK (Z WYKORZYSTANIEM PRZECIWNIKA). ZGODNIE Z KANONAMI

TECHNIKA W ATAKOWANIU

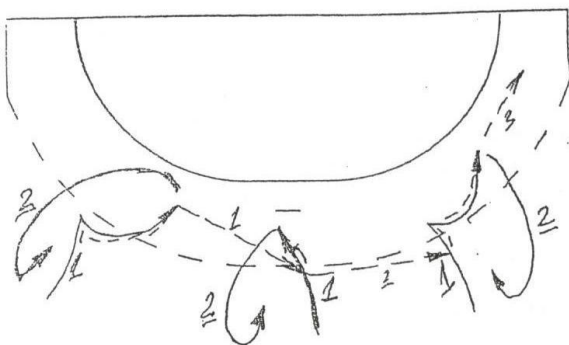


I) PRACA NÓG (bez piłki i z piłką)

a) W ATAKOWANIU PROSTOPADŁYM

UWAGI:

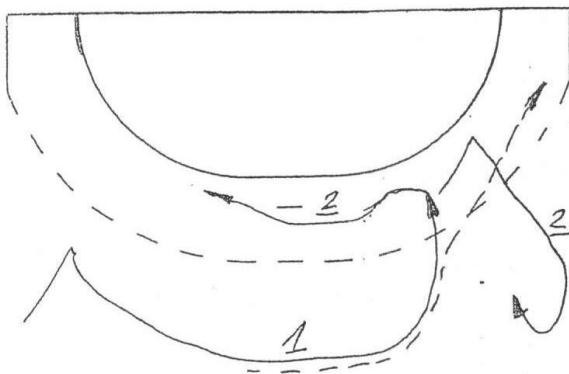
1. Po pierwszej fazie ataku musi nastąpić powrót do pozycji wyjściowej albo przyjęcie innej.
2. Po odegraniu piłki nie można pozostać w bezruchu
3. Piłkę chwytny w biegu.



b) W ATAKOWANIU PO ZWODACH

UWAGI:

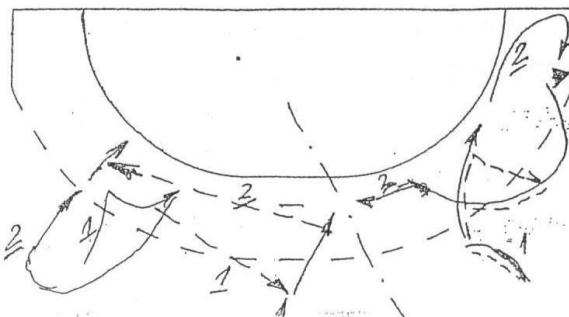
1. Zachowanie tempa
2. Zachowanie odległości
3. Zachowanie w czasie
4. Zagrożenie rzutem



c) W ATAKOWANIU PO OBIEGNIĘCIACH

UWAGI:

1. Umiejętność biegania po łuku
2. Pokonywanie siły odśrodkowej (ustawienie nóg i tułowia)



d) W ATAKOWANIU PO ODWRÓCENIACH I PO KRZYŻÓWKACH

UWAGA:

1. Przy odwracaniu musimy bardzo szybko przyjąć „szersze” ustawienie względem pierwszego

UWAGI DO POWYŻSZYCH ELEMENTÓW ATAKOWANIA

1. Zawodnik pozostaje w nieustannym ruchu, bądź w optymalnej gotowości startowej.
2. Wszystkie elementy nauczamy i trenujemy w maksymalnym tempie (w zależności od możliwości) i 100% koncentracji psychicznej.
3. Ciągłe powiększamy szerokość i zakres zadań.
4. W celu uniknięcia znużenia zawodników stosujemy inne ćwiczenia „przerywniki” (np. serię scyzoryków)
5. W celu nabycia nawyku powrotu do obrony należy dopilnować, aby po każdym błędzie technicznym następował błyskawiczny powrót (przynajmniej kilka kroków).

UWAGA:

Bardzo mocno rozwija się grupa zawodów „biegowych”, które polegają na szybkiej zmianie kierunku biegu (bez naskoków, zatrzymań)

II. PODSTAWOWE ĆWICZENIA TECHNIKI PORUSZANIA NA NOGACH (we właściwej koordynacji tułowia i rąk)

Prawie wszystkie ćwiczenia można wykonać z piłką.

Do przeprowadzenia ćwiczeń można wykorzystać: płotki, piłki lekarskie, materace, stojaki, współćwiczących.

RÓŻNE FORMY ŚLALOMÓW Z WYKORZYSTANIEM:

1. PŁOTKÓW

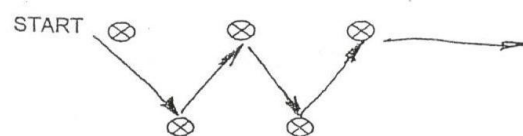
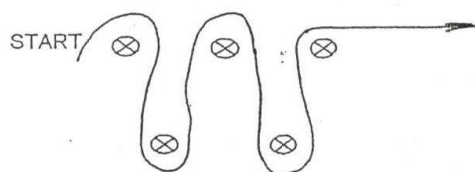


- wykorzystujemy bardzo szeroką gamę możliwości organizacyjnych ćwiczeń biegowych.

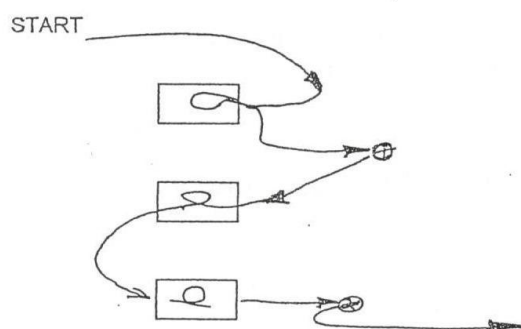
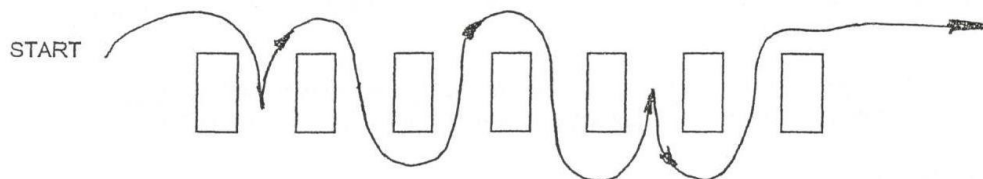
UWAGA:

Stosować po zakończeniu toru krótki start.

2. PIŁEK LEKARSKICH



3. MATERACY

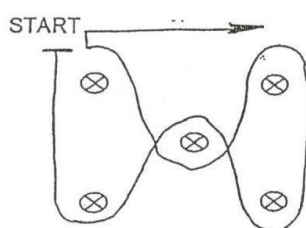


UWAGA:

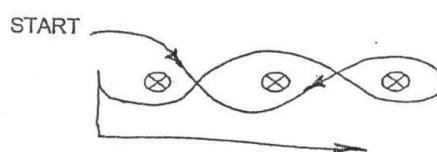
Różne formy poruszania, różne odległości. Bardzo duża gama pomysłowych ustawień.

4. TYCZEK

a) KOPERTA



b) ÓSEMKA



UWAGA:

Wszystkie ćwiczenia z piłką czy bez, wykonujemy na maksymalnej szybkości z zachowaniem właściwej techniki poruszania na nogach oraz z uwzględnieniem pracy „balansującej” tułowia i techniki rąk.

POSTĘPOWANIA W OBRONIE.

1) DOJŚCIA — ODEJŚCIA

- a) prawidłowe ustawienie nóg, tułowia i rąk
- b) wyrobienie nawyku czasowego dojsścia w momencie chwytu piłki przez przeciwnika

2) PRZESUNIĘCIA - DOJŚCIA

- a) „odcinanie” podań
- b) „przecinanie” lotu piłki
- c) zastawianie toru biegu przez właściwe ustawienie nóg, przy współpracy tułowia i rąk

3) CIĄGŁE KRYCIE PRACA NA NOGACH W BEZPOŚREDNIEJ ODLEGŁOŚCI DO PRZECIWNIKA

ĆWICZENIA TECHNIK! NÓG, TUŁOWIA I RĄK

- 1) Nabieganie — wycofywanie (poruszanie tyłem)
- 2) Bieganie po łuku
- 3) Zwody „(bardzo szybka zmiana toru biegu)
- 4) Panowanie nad tułowiem (mięśnie stabilizujące) w powietrzu, po faulach, popchnięciach w wytraconej równowadze
- 5) Pewne lądowanie — początkiem akcji indywidualnej
- 6) Odbicia, wyskoki

ĆWICZENIA SIŁY SPECJALNEJ Z WYKORZYSTANIEM CIĘŻARU WŁASNEGO CIAŁA

- 1) Ćwiczenia siły nóg
- 2) Ćwiczenia siły rąk
- 3) Ćwiczenia mięśni brzucha
- 4) Ćwiczenia mięśni grzbietu
- 5) Ćwiczenia siły w układach kompleksowych

UWAGA!

PRZYKŁAD POSZCZEGÓLNYCH ĆWICZEŃ POKAZUJE MATERIAŁ FILMOWY.

TENDENCJE ROZWOJOWE W TECHNICZNO- TAKTYCZNYCH OBSZARACH SZKOLENIA W PIŁCE RĘCZNEJ.

- 1) Gra (ustawienie) skrzydłowych w kontratakuj ataku pozycyjnym
 - a) jak najszybsze znalezienie się w „rogu”
 - b) ustawienie w „rogu” boiska w czasie kontrataku
- 2) SZEROKIE ATAKOWANIE BOCZNYCH ROZGRYWAJĄCYCH w momencie inicjującym atak pozycyjny zespołu
- 3) Odgrywanie piłki w drugie tempo po zwodzie „połączonym ze zwodem zamierzonego rzutu.
- 4) Dogrywanie piłki do zawodnika J linii po koźle (poprzedzone zwodem ręki z piłką)
- 5) Rzuty z podłoża z („fałszywej” — równoimiennej) nogi.
- 6) „Wkrętki”
- 7) „Wrzutki”
- 8) „Wrzutki” w osłabieniu liczebnym
- 9) Krótsze, ale bardzo solidne przygotowanie akcji rzutowej (poniżej 30” w meczu na drużynę)
- 10) Gra bramkarzy (większość reakcji obronnych w kontrakcie z podłożem)
- 11) CHWYTY JEDNORĄCZ (plus dochwyt) zawodników grających na pozycji obrotowego.

ANEKS DO OPRACOWANIA O ŚRODKACH TRENINGOWYCH

Niezwykle ważnym problemem procesu szkolenia i w młodzieżowej piłce ręcznej jest rozwiązanie sprawy taktyki. Jestem przekonany, że pod tym słowem (często słowem wytrychem) kryje się ważne zagadnienie, którego efekty nie służą dobrze rozwojowi piłki ręcznej.

Wiele złego przynosi nacisk na nauczanie „ które zawężają rozwój, przynoszą wątpliwe efekty skuteczności gry.

W miejsce sztucznych zagrywek uczmy prawidłowego zachowania wobec określonych wariantów (zachowań) w obronie. Przyniesie to znacznie lepsze efekty, wpłynie na kreatywny rozwój młodych zawodników.

NIE WOLNO ZAPOMNIEĆ CO ZAKŁADA NASZ CEL!

Jeśli zapomnieliśmy, to przypomnijmy sobie — NASZYM CELEM JEST PRZYGOTOWYWANIE zawodnika (a może kandydata) do zadań najwyższego wyczynu sportowego.

Wola zwyciężania, umiejętność odnoszenia zwycięstw to ważna sprawa, nie może jednak usprawiedliwiać zaniedbań, błędów i wypaczeń w pracy szkoleniowej.

Obserwując lub biorąc bezpośredni udział w szkoleniach piłki ręcznej w ostatnich kilkudziesięciu latach mogę stwierdzić, że tylko państwa, które postawiły na systematyczne. konsekwentne i bezwzględne podporządkowanie szkolenia młodzieżowego celom „olimpijskim” ten cel osiągały.

Pomimo tego, że mam sporo wątpliwości czy uda się nam zbliżyć do europejskich standardów szkolenia, apeluję do nas wszystkich szkoleniowców o próbę uwzględnienia moich przemyśleń.

Dziękuję

Stanisław Majorek