

# Tomasz Kloocek, Maciej Szczepanik

---

## Ćwiczenia przygotowujące do nauczania techniki siatkarskiej

---

Acta Scientifica Academiae Ostroviensis nr 10, 61-64

---

2002

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

TOMASZ KŁOCEK\*, MACIEJ SZCZEPANIK\*\*

## ĆWICZENIA PRZYGOTOWUJĄCE DO NAUCZANIA TECHNIKI SIATKARSKIEJ

Głównym zadaniem kultury fizycznej, w jej nowoczesnym ujęciu, jest tworzenie pozytywnych postaw wobec aktywności ruchowej, które przejawiają się w dążeniu i działaniu na rzecz utrzymania wysokiej sprawności i zdrowia przez całe życie (Strzyżewski 1986). Pierwoplanowym celem kształcenia i wychowania fizycznego są zatem cele wychowawcze (Grabowski 1994). Rozbudzenie zainteresowań, a w konsekwencji trwałych zamiłowań do aktywności ruchowej, wymaga tworzenia na lekcjach w warunkach wywołujących u uczniów uczucia pozytywne, takie jak zadowolenie z wykonywanych zadań, zaniepokojenie i satysfakcję z osiągniętych postępów. Im większe zadowolenie ucznia z zajęć, tym większe nimi zainteresowanie i chęć uczestnictwa w takich samych lub podobnych formach aktywności (Górna i Garbaciak 1994). W praktyce oznacza to, że nauczyciel, planując i organizując nauczanie, powinien uwzględnić następujące założenia:

1. struktura lekcji powinna umożliwić utrzymanie odpowiedniej intensywności i atrakcyjności zajęć już w części wstępnej;
2. zastosowanie metody syntetycznej w nauczaniu umiejętności ruchowych, a metody analitycznej jedynie w procesie korygowania błędów;
3. odpowiedni dobór proporcji pomiędzy formą ścisłą, zabawową, fragmentów gry oraz gry - poprzez powiększanie objętości zabaw i gier, a w szczególności gier uproszczonych, które umożliwią rywalizację w formie zbliżonej do siatkówki już w klasach młodszych.

Konsekwencją powyższych założeń są następujące rozwiązania praktyczne:

- wprowadzenie ćwiczeń techniki od początku zajęć;
- ograniczenie do minimum ćwiczeń w pozycjach izolowanych i statycznych, na rzecz ćwiczeń o bardziej swobodnym - całościowym charakterze ruchu;
- zastosowanie ćwiczeń umożliwiających zespołową rywalizację w całej jednostce lekcyjnej.

---

\* Dr, adiunkt w Zakładzie Teorii i Metodyki Piłki Siatkowej AWF w Krakowie

\*\* Dr, adiunkt w Zakładzie Teorii i Metodyki Piłki Siatkowej AWF w Krakowie

Ważne jest przy tym kierowanie się ogólnymi zasadami dydaktyki oraz zasadami specyficznymi dla wychowania fizycznego: wszechstronności, zmienności pracy mięśniowej, stopniowania intensywności i trudności (Kutzner 1970, Żukowska 1969).

Zastosowanie metody syntetycznej w nauczaniu stosunkowo trudnych umiejętności siatkarskich wymaga wprowadzenia do treści zajęć ćwiczeń przygotowujących. Ćwiczenia te powinny być zbliżone przebiegiem ruchu i warunkami przestrzenno-czasowymi do techniki piłki siatkowej, a jednocześnie łatwiejsze od tej techniki. Zbliżony przebieg ruchu - w ćwiczeniach przygotowujących - do techniki siatkarskiej oddziałuje na zasadzie pozytywnego transferu nawyku ruchowego. Podobieństwo struktury czasowo-przestrzennej do warunków występujących w elementach techniki, ma na celu wytworzenie u ćwiczącego nawyku właściwego ustawiania ciała (orientacji przestrzennej) w stosunku do lecącej piłki, a także kształtowanie tak ważnej w grach zespołowych antycypacji ruchu. Ćwiczenia tego typu, stosowane równolegle z procesem nauczania techniki, w znacznym stopniu wpływają na szybkość jej uczenia się (Szczepanik, Szopa 1993). Ćwiczenia przygotowujące mogą być wykonywane również przed rozpoczęciem realizacji odpowiednich partii programu nauczania, np. w grupach młodszych można przygotować dzieci do nauki elementów wprowadzanych w okresie późniejszym. Można je także włączać do części wstępnej zajęć o innym charakterze (np. gimnastyki, gier i zabaw). Zastosowanie ćwiczeń przygotowujących wpływa zatem pozytywnie na skuteczność syntetycznego nauczania techniki właściwej - zgodnie z zasadami dostępności i stopniowania trudności. Tego typu wcześniejsze przygotowanie umożliwi ponadto przeprowadzenie bardziej atrakcyjnych i intensywnych zajęć w początkowym okresie nauczania siatkówki.

Równie ważnym elementem zwiększającym aktywność i motywację uczniów na lekcji wf jest stosowanie najbardziej atrakcyjnej formy nauczania - gry, która często jest zbyt trudna dla początkujących. Trudność ta w piłce siatkowej wynika przede wszystkim z rygorów narzuconych przez przepisy, które w odróżnieniu od przepisów koszykówki czy piłki ręcznej, nie dopuszczają do chwytania piłki lub upuszczania jej na podłoże. Krótki kontakt z piłką podczas odbicia czyni siatkówkę trudniejszą od innych gier zespołowych. Dostosowanie stopnia trudności gry wymaga zatem wprowadzenia uproszczeń w przepisach odpowiednich do aktualnego poziomu umiejętności uczniów. Najważniejsze efekty stosowania tego typu gier są następujące (Szczepanik, Klocek 1998):

- stopniowe wprowadzanie elementów taktyki indywidualnej i zespołowej;
- tworzenie u początkujących nawyków przestrzenno-czasowych, charakterystycznych dla przebiegu akcji w grze właściwej;
- uświadomienie potrzeby stosowania poprawnej techniki, co skłania ćwiczących do bardziej aktywnego udziału w procesie nauczania;
- stopniowe wprowadzanie przepisów gry, zmierzające do poznania przepisów gry właściwej;
- zaangażowanie emocjonalne uczniów podczas rywalizacji o punkty już w klasach młodszych.

Poniżej przedstawiamy przykłady ćwiczeń przygotowujących do nauczania techniki siatkarskiej oraz przykłady uproszczeń przepisów w grze dla początkujących. Mamy nadzieję, że zaprezentowana koncepcja teoretyczna oraz przykłady praktyczne wykorzystane zostaną z powodzeniem przez nauczycieli na lekcji wf i zajęciach pozalekcyjnych.

Przykładowe ćwiczenia przygotowujące:

- podrzut piłki, po podrzucie obrót i chwyt piłki oburącz ponad głową (przygotowanie do odbić górnych i dolnych);
- podrzut z siadu prostego, chwyt po „koźle” jw.;
- podrzut, przemach nogi nad „kozłującą” piłką, chwyt po „koźle” jw.;
- po podrzucie obrót, odbicie głową po „koźle”, chwyt w wyskoku;
- odbicia piłki głową po „koźle”;
- rzuty piłki oburącz i jednorącz zza głowy w miejscu i w wyskoku (przygotowanie do zagrywki tenisowej i zbiccia);
- wyskoki i zeskoki obunóż, wyskoki dosiężne obunóż (przygotowanie do zbiccia);
- chwyt, ponad głową, piłek spadających, wykonywane w miejscu, w biegu i w wyskoku;
- uderzenia piłki jednorącz (kozłowanie uderzeniami);
- w wyskoku chwytanie (zabieranie) oburącz piłki trzymanej ponad siatką;
- w wyskoku z miejsca podania (przekazania) piłki z rąk do rąk ponad siatką.

Przykładowe uproszczenia przepisów gry przedłużające czas trwania akcji:

- użycie podczas gry piłek wolniej latających, np. piłek plażowych (dmuchanych) lub piłek gumowych oraz obniżenie wysokości siatki;
- zastąpienie odbić chwytnością i rzucaniem piłki;
- zezwolenie na odbicia piłki od parkietu, dopuszczenie do kontaktu piłki ze ścianą lub sufitem podczas działań obronnych;
- dopuszczenie do wielokrotnych odbić, po kolei, przez jednego zawodnika;
- zwiększenie liczby odbić wykonywanych przez drużynę podczas jednej akcji (więcej niż przepisowe trzy odbicia);
- zastąpienie zagrywki rzutem piłki lub odbiciem oburącz oraz zmniejszenie odległości pola zagrywki od siatki;
- zmniejszenie wymiarów boiska i liczby zawodników;
- zwiększenie liczby zawodników na boisku o wymiarach właściwych.

## PIŚMIENNICTWO

Górna K., Garbaciak W., 1994: *Kultura fizyczna w szkole*. AWF, Katowice.

Grabowski H., 1994: *Teoria wychowania fizycznego*. AWF, Kraków.

Janikowska - Siatka M., 1996: *Materiały pomocnicze do ćwiczeń z metodyki wychowania fizycznego*. Wydawnictwo Skryptowe Nr 51, AWF, Kraków.

Kutzner J., 1970: *Metodyka wychowania fizycznego w klasach V-VIII*, PZWS, Warszawa.

Strzyżewski S., 1986: *Proces wychowania fizycznego w kulturze fizycznej*. WSiP, Warszawa.

Szczepanik M., Klocek T., *Siatkówka na lekcji wf*. Wydawnictwo Skryptowe Nr 55, AWF, Kraków.

Szczepanik M., Szopa J., 1993: *Wpływ ukierunkowanego treningu na rozwój predyspozycji koordynacyjnych oraz szybkość uczenia się techniki ruchu u młodych siatkarzy*. Wydawnictwo Monograficzne Nr 54, AWF, Kraków.

Żukowska Z., 1969: *Zasady dydaktyczno-wychowawcze w pracy nauczyciela wychowania fizycznego*. [W:] Kalinowski A., Żukowska Z., *Metodyka wychowania fizycznego*. PZWS, Warszawa.