

Adam Koźmin

Ćwiczenia kompleksowe w nauczaniu i doskonaleniu techniki piłki nożnej : (w świetle struktury motoryczności)

Acta Scientifica Academiae Ostroviensis nr 19, 45-49

2005

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, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Adam Koźmin*

Ćwiczenia kompleksowe w nauczaniu i doskonaleniu techniki piłki nożnej (w świetle struktury motoryczności)

Technika to umiejętność swobodnego i skutecznego wykonywania wszelkich czynności ruchowych niezbędnych do prowadzenia gry (Talaga 1996). Fundamentem stanowiącym podłoże i warunkującym osiągnięcie wysokiego poziomu wyszkolenia technicznego jest odpowiednio wysoki poziom rozwoju koordynacyjnych zdolności motorycznych (KZM). Problem ten był tematem wielu opracowań dotyczących procesu treningowego w piłce nożnej (Ljach 1994, Raczek i wsp. 1998).

Wyróżniono siedem zasadniczych czynników KZM:

1. Zdolność dostosowania i przestawiania działań ruchowych - przebudowa form ruchowych w zależności od zmieniających się warunków.
2. Zdolność różnicowania ruchów - parametry przestrzenne, siłowe, czasowe.
3. Zdolność czucia rytmu - dokładne odtworzenie zadanego rytmu działania ruchowego.
4. Zdolność sprzężania - łączenie pojedynczych ruchów w kompleksy.
5. Zdolność orientacji - dokładne określenie położenia ciała i wykonywanie ruchów w odpowiednim kierunku.
6. Zdolność reakcji - szybkość wykonania ruchu.
7. Zdolność równowagi - statycznej i dynamicznej.

Rozwój zdolności koordynacyjnych uwarunkowany jest podłożem genetycznym (ok.50%), co należy wziąć pod uwagę w naborze i selekcji sportowej (Raczek i wsp. 1998). Kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych jest szczególnie ważne w wieku 6-13 lat (okres sensorywny). W późniejszym okresie (14-16 rok życia) rozwój koordynacji ruchowej przebiega znacznie wolniej. W treningu piłkarskim wystarczy przeznaczyć 15-45 minut na ćwiczenia koordynacji, gdyż dłuższy czas ich stosowania nie powoduje pozytywnych rezultatów (Ljach i Witkowski 2004).

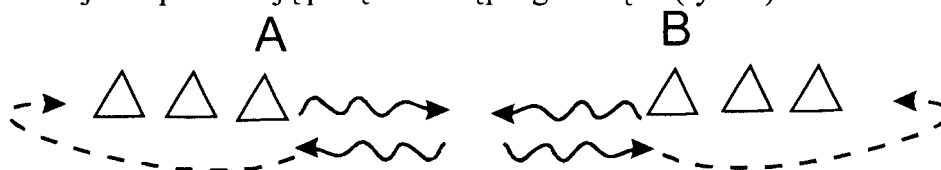
* dr, Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie, Wyższa Szkoła Biznesu i Przedsiębiorczości w Ostrowcu Świętokrzyskim

Przykłady ćwiczeń

I czynnik - czucie mięśniowe, rytmiczacja ruchów

Ćwiczący ustawieni w rzędach naprzeciw siebie w odległości 10-15 metrów.

1. Prowadzenie piłki podeszwą jednej nogi do przodu i do tyłu z zachowaniem odpowiedniego rytmu. Ćwiczący A i B rozpoczynają ćwiczenie równocześnie, po spotkaniu w środku powracają na swoje miejsca i przekazują piłkę do następnego z rzędu (rys.28).

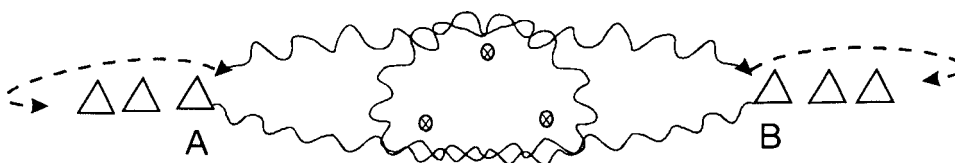


rys. 28

Legenda:

- - - ➔ - bieg bez piłki
- ~~~~~ ➔ - prowadzenie
- ➔ - podanie

2. J.w. lecz prowadzenie piłki naprzemian lewą i prawą nogą.
3. J.w. - prowadzenie piłki jedną nogą (bieg bokiem).
4. Prowadzenie piłki po linii łamanej zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem w tempie na "dwa" dotknięcia (zwiększenie dystansu).
5. Prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem, wewnętrzną częścią stopy, zewnętrznym podbiciem, po obwodzie koła, wokół pachołków ustawionych w środku między rzędami. A i B wykonują ćwiczenie równocześnie (rys.29).

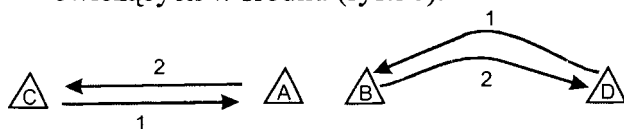


rys. 29

II czynnik - zdolność różnicowania ruchów

1. Ćwiczenie w dwójkach, uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy ze zwiększaniem i zmniejszaniem odległości podania (10 - 2 m).
2. Dwójka ćwiczących A i B w środku, ćwiczący C i D ustawieni na zewnątrz w odległości ok. 5 m od środkowych. Zewnętrzni podają piłkę do środkowych, C podaje piłkę dołem (po podłożu), D dorzuca piłkę

półgórą. Środkowy A uderza piłkę wewnętrzną częścią stopy do C, B prostym podbiciem z powietrza (wolej) do D, po czym następuje zmiana między środkowymi. Po kilku uderzeniach piłki wymiana ćwiczących w środku (rys.30).



rys. 30

3. J.w. - uderzenia piłki po przyjęciu, A przyjęcie podeszwą, B udem.
4. J.w. - środkowi uderzają piłkę z powietrza, A wewnętrzną częścią stopy, B głową.

III czynnik - sprzężanie (łączenie) ruchów

1. Prowadzenie dwóch piłek równocześnie.
2. Prowadzenie piłki z równoczesnym krążeniem ramion.
3. Podanie piłki nogą i równocześnie drugiej piłki rękami sprzed klatki piersiowej (ćwiczenie w dwójkach).
4. Ćwiczący A wykonuje skiping i równocześnie uderza piłkę (dorzuconą przez B) głową.
5. Ćwiczący A wykonuje przeskoki przez leżącą na podłożu piłkę, a następnie uderza piłkę (dorzuconą przez B) wewnętrzną częścią stopy z powietrza (wolej).

IV czynnik - dostosowanie i przestawianie działań ruchowych

1. Ćwiczący ustawieni w rzędach. pierwsi z rzędów biegną naprzeciw siebie i po zbliżeniu się na około 2 m wykonują zwód i przebiegają na koniec przeciwnego rzędu.
2. J.w. A prowadzi piłkę i wykonuje zwód pojedynczy przed wybiegającym B, następnie zmieniają miejsca w rzędach (rys.31).

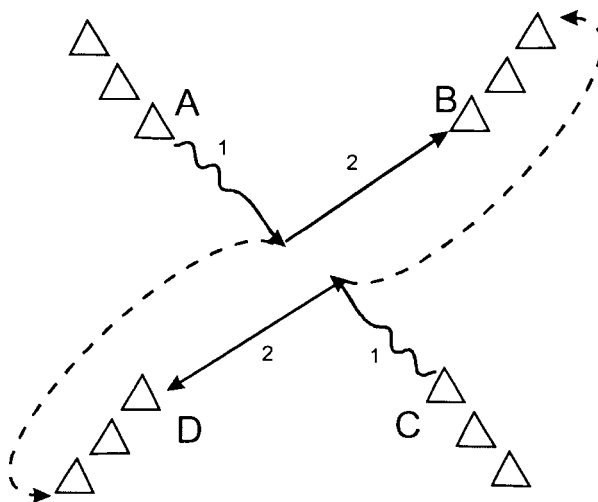


rys. 31

3. J.w. A prowadzi piłkę i wykonuje zwód z zatrzymaniem piłki podszwają i obrotem przed wybiegającym B.
4. Pierwsi z rzędów równocześnie rozpoczynają prowadzenie piłek i po zbliżeniu się do siebie (na odległość około 2 m) wykonują zwody po czym dalej prowadzą piłki i przekazują je ćwiczącym po przeciwnej stronie.
5. J.w. lecz zwód z zawróceniem i powrót do własnego rzędu.

V czynnik - orientacja przestrzenna

1. Ćwiczący ustawieni w czterech rzędach (na rogach kwadratu) pierwsi z rzędów A i C prowadzą piłki do środka następnie podają piłki w lewo do sąsiedniego rzędu (A do B, C do D) i biegną w prawo na koniec rzędów (A do C, C do B), po czym następuje zmiana itd. (rys. 32).



rys. 32

2. Ustawienie j.w. podanie piłki w dwójkach (A do B, C do D) na sygnał wzrokowy - np. uniesienie ręki przez trenera - następuje szybkie przekazanie piłek do sąsiednich rzędów, po czym następuje zmiana ćwiczących.

VI czynnik - szybka reakcja

1. Ćwiczący ustawieni w dwójkach naprzeciw siebie (odległość około 3-4 m) każdy z nich posiada piłkę. A podaje piłkę rękami do B, w tym czasie B podrzuca piłkę trzymaną w dłoniach do góry i chwytą piłkę podaną przez A, następnie szybko odrzuca ją starając się chwycić piłkę opadającą.

2. Ćwiczący w ustawieniu j.w. A i B podrzucają równocześnie piłki nad głowę i przebiegając na miejsce partnera starają się chwycić piłkę opadającą.
3. J.w. z przejściem do żonglerki piłki opadającej.
4. Ćwiczący A podtrzymuje dwie piłki (ramiona wyprostowane w bok), w wybranym przez siebie momencie upuszcza jedną z piłek, którą B stara się przejąć prostym podbiciem przed jej upadkiem na podłoże.
5. Ćwiczący A z piłką, B ustawiony tyłem do A. Na sygnał głosowy B wykonuje półobrot i stara się uderzyć piłkę dorzuconą przez A przed jej upadkiem na podłoże.

VI czynnik - równowaga

1. Ćwiczący w trakcie żonglerki piłką wykonuje obrót wokół własnej osi pionowej starając się zachować ciągłość żonglerki.
2. Żonglerka jedną nogą bez opuszczania jej na podłoże.
3. W staniu równoważnym na jednej nodze uderzenie piłki (dorzuconej przez współwiczącego) wewnętrzną częścią stopy drugiej nogi.
4. J.w. uderzenie piłki prostym podbiciem po przyjęciu udem.
Uwaga: Ćwiczenia 3 i 4 można wykonać przy wykorzystaniu ławeczki gimnastycznej.
5. W staniu na jednej nodze żonglerka piłki głową.

Piśmiennictwo:

1. Bednarski L., Koźmin A. 2004. *Piłka nożna - podręcznik dla studentów i nauczycieli*. AWF, Kraków.
2. Ljach W. 1994. *Miejsce ogólnego i specjalnego przygotowania koordynacyjnego w treningu sportowym dzieci i młodzieży*. Interdyscyplinarna Konferencja Krajowa, Instytut Sportu, Warszawa.
3. Ljach W., Witkowski Z. 2004. *Podstawy treningu koordynacyjnych zdolności motorycznych piłkarzy nożnych*. Trener, PZN, Warszawa.
4. Raczek J., Mynarski W., Ljach W. 1998. *Teoretyczno-empiryczne podstawy kształtowania i diagnozowania koordynacyjnych zdolności motorycznych. /W:/ Studia nad motorycznością ludzką*. AWF Katowice, 4.
5. Talaga J. 1996. *Technika piłki nożnej*. COS, Warszawa.