

Jarosław Pasieczny

Rola ćwiczeń koordynacyjnych w procesie nauczania i doskonalenia techniki gry w koszykówkę

Acta Scientifica Academiae Ostroviensis nr 10, 65-73

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, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

JAROSŁAW PASIECZNY*

ROLA ĆWICZEŃ KOORDYNACYJNYCH W PROCESIE NAUCZANIA I DOSKONALENIA TECHNIKI GRY W KOSZYKÓWKĘ

WSTĘP

Postępujący wzrost wyników osiąganých przez sportowców stawia przed trenerami coraz bardziej złożone i wielostronne wymagania. Aby temu podołać, należy stale poszukiwać dróg, które prowadzą do racjonalizacji i efektywności procesu szkoleniowego, a co za tym idzie, podniesienia na wyższy poziom umiejętności technicznych i zdolności motorycznych oraz wiedzy teoretycznej.

Dążenie do osiągnięcia mistrzostwa sportowego zmusiło trenerów do położenia większego nacisku na szkolenie dzieci i młodzieży. Ten kierunek postępowania jest zasadniczo słuszny, jednak w praktyce bardzo często staje się przyczyną wielu błędów, deformacji czy wręcz wynaturzeń.

Problematyka treningu dzieci i młodzieży jest bowiem bardzo złożona i zasadniczo różni się od szkolenia na poziomie seniorskim. Zachowanie odpowiednich proporcji w treningu ukierunkowanym będzie miało fundamentalne znaczenie dla dalszego rozwoju młodych adeptów koszykówki. Ponieważ przyrost osiąganých wyników w tym okresie rozkłada się bardzo indywidualnie, mając charakter progresywny bądź intensywny, wzrost umiejętności jest wynikiem indywidualnej reakcji na zadane bodźce w procesie treningowym. Dlatego też stosowanie różnorodnych form treningowych jest nieodzowne, nie bez znaczenia także będzie czas wykonywania ćwiczenia oraz przerw wypoczynkowych, dostosowanych do tempa uczenia się poszczególnych osobników.

Koszykówka należy do dyscyplin, w których działania charakteryzują się dużym wysiłkiem fizycznym, szybkimi zmianami sytuacji, dużą liczbą wariantów akcji, tak w ataku, jak i w obronie. Racjonalne szkolenie powinno doprowadzić do optymalizacji gry opartej na szerokich umiejętnościach technicznych – taktycznych oraz wiedzy teoretycznej. Sukces sportowy zależny więc jest od wielu uwarunkowań, dlatego też poszcze-

* mgr, AWF Kraków, Al. Jana Pawła II 78.

gólne okresy szkolenia nasycone są różnymi treściami w odpowiednich proporcjach, zachowanie zaś tych proporcji to sztuka najważniejsza w zawodzie trenera – nauczyciela – wychowawcy.

Niska standardowość sytuacji, występująca w koszykówce, wymaga niezwykle plastycznego zachowania zawodników – ciągłej adaptacji, i tylko zawodnicy o wysokim poziomie koordynacji są w stanie temu podołać.

Istnieje współzależność w kształtowaniu zdolności koordynacyjnych i kondycyjnych. O ile rozwój zdolności motorycznych jest prostszy i wydaje się dominować w procesie treningowym, jednak bez odpowiedniego dozowania i łączenia z ćwiczeniami koordynacyjnymi, rozwój techniczno – taktyczny zawodnika będzie bardzo ograniczony.

Współczesny model szkolenia charakteryzuje się poszukiwaniem nowych dróg i szukaniem rezerw w nauczaniu i doskonaleniu umiejętności technicznych, podnoszeniem na wyższy poziom zdolności motorycznych oraz rozwijaniem szerokiej wiedzy teoretycznej. Przy wyrównanym poziomie przygotowania sukcesy odnoszą zespoły, posiadające zawodników najwszechstronniejszych (mogących grać wymiennie na różnych pozycjach).

Dokonując analizy procesu szkoleniowego pod kątem efektów treningowych można stwierdzić, iż koncepcja wszechstronnego i wielotorowego przygotowania daje najlepsze wyniki na etapach ukierunkowanych i specjalistycznych.

W ostatnim okresie udowodniono, że jednym z istotnych kierunków rozwoju jest kształtowanie i podnoszenie na wyższy poziom koordynacyjnych zdolności motorycznych. Na podstawie badań stwierdzono, iż planowy i odpowiednio akcentowany rozwój zdolności koordynacyjnych u młodych sportowców ma istotny wpływ na poziom techniczno-taktycznych umiejętności.

CELE I ZADANIA PRZYGOTOWANIA KOORDYNACYJNEGO W KOSZYKÓWCE

- systematyczne opanowywanie nowych działań motorycznych (ogólnych i specjalistycznych) oraz ćwiczeń koordynacyjnych, doskonalenie i odpowiednie ich stosowanie w różnych warunkach, celem rozwijania ogólnych zdolności koordynacyjnych (ogólne przygotowanie koordynacyjne);

- kształtowanie specjalnych zdolności koordynacyjnych, tj. zdolności różnicowania, orientacji przestrzennej, zdolności szybkiej reakcji, dostosowania i przestawiania, rytmizacji ruchów, równowagi i innych, odgrywających ważną rolę w grach zespołowych (specjalne przygotowanie koordynacyjne);
- rozwijanie funkcji psychofizycznych (sensomotorycznych, percepcyjnych, mnemonicznych, intelektualnych), związanych z rozwojem ogólnych i specjalnych koordynacyjnych zdolności motorycznych (ogólne i specjalne przygotowanie koordynacyjne);
- zapewnienie optymalnych związków pomiędzy ćwiczeniami oddziałującymi na koordynacyjne zdolności motoryczne oraz zdolności kondycyjne (szybkość, siła, wytrzymałość).

PLANOWANIE PROCESU KSZTAŁTOWANIA KOORDYNACYJNYCH ZDOLNOŚCI MOTORYCZNYCH

Miejsce ogólnego i specjalnego przygotowania koordynacyjnego w systemie treningu sportowego nie znajduje jeszcze w planowaniu należytego miejsca. Jednak bez wyodrębnienia ogólnego i specjalistycznego przygotowania koordynacyjnego i właściwego przeprowadzania ćwiczeń harmonijny rozwój zawodników, uprawiających koszykówkę, będzie utrudniony.

Tabela 1. Przykładowy rozkład czasu na ogólne i specjalne przygotowanie młodych koszykarek i koszykarzy

RODZAJE PRZYGOTOWANIA							
Lp	Wiek	Koordynacyjne		Kondycyjne		Techniczne	Taktyczne
		ogólne	specjalne	ogólne	specjalne		
1.	8-10	25	5	25	5	30	10
2.	11-12	15	5	20	10	35	15
3.	13-14	10	15	15	10	30	20
4.	15-16	5	15	10	15	30	25
5.	17-18	5	10	10	15	30	30

Należy jednak pamiętać, że propozycje procentowego rozkładu obciążeń na różne strefy przygotowania w grach zespołowych mają charakter względny. Czas trwania ćwiczenia może służyć do rozwijania zarówno sprawności specjalnej, techniczno-taktycznych umiejętności jak i motoryki (zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych). Głównym problemem jest

kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych w procesie technicznego i techniczno-taktycznego nauczania i doskonalenia. Właściwe proporcje w doborze środków treningowych są warunkiem koniecznym, optymalizującym poszczególne fazy nauczania młodych koszykarzy. Stosowanie specjalnych koordynacyjnych ćwiczeń w powiązaniu z nauczaniem techniki i taktyki, wpływa bezpośrednio na ich dalszy rozwój. Dobrze zorganizowany proces kształtowania koordynacyjnych możliwości w koszykówce powinien obejmować ćwiczenia stymulujące rozwój specjalnych zdolności koordynacyjnych, jak również nakierowanych na wzrost poziomu psychofizjologicznych funkcji ruchowych. W koszykówce oddziaływanie na percepcyjny i sensomotoryczny rozwój (szybkości jak i myślenia operatywnego, szybkości przejmowania i przyswajania informacji, szybkości i dokładności reakcji złożonych, wycucia siły, czasu i przestrzeni) jest warunkiem niezbędnym. Podstawowym problemem w kształtowaniu zdolności koordynacyjnych jest to, aby jak najkorzystniej połączyć ćwiczenia koordynacyjne z ćwiczeniami techniki oraz z ćwiczeniami rozwijającymi zdolności motoryczne i kompleksowe (szybkościowe, siłowe, wytrzymałościowe i inne). Do rozwijania koordynacyjnych zdolności motorycznych należy stosować ćwiczenia, które powinny być:

- związane z pokonywaniem koordynacyjnych trudności;
- wymagające precyzji, szybkości, racjonalności w zmieniających się warunkach;
- nowe i niecodzienne;
- znane, ale wykonywane w zmiennych warunkach i zmodyfikowanej formie.

W kształtowaniu koordynacyjnych zdolności motorycznych należy korzystać z różnorodnych metod:

Metoda ściśle określonych zmienności

A.

- zmiana kierunku ruchu (biegu, kozłowanie);
- zmiana komponentów siłowych;
- zmiana szybkości i tempa ruchu;
- zmiana pozycji wyjściowych;
- zmiana granic przestrzennych.

B.

- skomplikowanie ćwiczenia przez dodatkowe ruchy;
- kombinacje ruchowe;

- lustrzane wykonywanie ćwiczeń.
- C.
- wykorzystywanie różnych sygnałów;
 - dodanie lub zwiększenie ilości piłek;
 - wykonywanie przyswojonych ruchów po przewrotach, obrotach skłonach;
 - łączenie elementów ruchowych po wysiłku fizycznym;
 - wykorzystanie ćwiczeń z ograniczoną lub wyłączoną kontrolą wzrokową;
 - dokładne przeciwdziałanie ruchom partnera.

Metoda nieokreślonej zmienności:

- z wykorzystaniem nietypowych warunków i powierzchni;
- z wykorzystaniem nietypowych urządzeń;
- z dowolną zmiennością taktyczną;
- z wykorzystaniem metod gier i współzawodnictwa.

Przykładowe ćwiczenia doskonalące zdolność różnicowania

Rzuty do kosza:

- różnymi piłkami (obwód, masa);
- przeplatanie rzutów z odległości 4 i 2 metrów, 6 i 4 metrów (metodyka kontrastowych zadań);
- przeplatanie rzutów z linii rzutów wolnych i z odległości o 10-20cm bliższej, lub dalszej (metodyka zbliżonych zadań);
- z ograniczoną kontrolą wzroku;
- do koszy o różnej średnicy i na różnych wysokościach;
- wykonywane z runą parabolą lotu piłki (z tej samej odległości);
- z różną siłą (o tablicę, na czysto);
- z różną szybkością wykonywania poszczególnych faz rzutu (przygotowawcza, zasadnicza i końcowa);
- różnymi rękami;
- po obciążeniu fizycznym;
- różnymi piłkami przy biernej i aktywnej postawie obrońcy.

Podania i chwyt piłki jednorącz i oburącz:

- różnymi piłkami, w dwójkach, trójkach itd., w kwadratach i okręgach, w miejscu i w ruchu;
- ze zmienną siłą i parabolą lotu piłki;

- wahadłowo w ruchu ze zmienną szybkością;
- przez obręcz trzymaną przez partnera w środku (ze zmianą pozycji obręczy, różnymi piłkami).

Kozłowanie piłki:

- w miejscu, w ruchu, z podskokami, przodem, tyłem, w pozycjach wysokich, średnich i niskich);
- różnymi piłkami;
- z ograniczoną kontrolą wzroku;
- bez kontroli wzroku;
- z bierną i aktywną postawą obrońcy;
- poruszając się po różnych liniach;
- z wykorzystaniem przyrządów gimnastycznych (skrzynia, ławeczka itp.);
- po obciążeniu fizycznym.

Ćwiczenia doskonalące zdolność orientacji przestrzennej:***Podania piłki:***

- w parach, w trójkach, w miejscu i w ruchu, w różnych odległościach;
- stojąc tyłem do partnera;
- w różnych ustawieniach i z przemieszczaniem się zawodników;
- z jedną i z kilkoma piłkami;
- w parach, w ruchu z bierną i aktywną postawą obrońcy;
- we współdziałaniu: 3:2, 3:3, 4:2, 4:3, 4:4, itp.;
- w formie zabawowej z umownym sposobem poruszania się i podawania piłki;
- współdziałanie 3:3, 4:4 z użyciem kilku piłek;
- gra dwoma piłkami.

Ćwiczenia doskonalące zdolność szybkiej reakcji:

- podania piłki o ścianę lub do partnera, na sygnał wzrokowy lub słuchowy;
- podania w ruchu na sygnał;
- kozłowanie po prostej ze zmianą kierunku na sygnał;
- kozłowanie piłki i zatrzymanie na sygnał;

- kozłowanie piłki i rzut do kosza na sygnał;
- ćwiczenia przygotowawcze do przechwytywania i wygarniania piłki;
- współdziałanie w dwójkach i w trójkach podczas walki na tablicy;
- formy zabawowe z piłką i bez piłki;
- podania piłki o ścianę z różną szybkością o określonym czasie wykonania;
- gra 1:1 z biernym i aktywnym obrońcą;
- gra 2:2 i 3:3 (częsta zmiana atak-obrona);
- podania do szybkiego ataku;
- rozgrywanie przewag liczbowych: 2:1, 3:2.

Ćwiczenia doskonalące zdolność dostosowania i przestawiania:

- kozłowanie piłki ze zmianą tempa, kierunku, tempa i kierunku, zatrzymanie, z obrotami;
- rzutami do kosza dowolnie i na sygnał;
- wykonywanie elementów techniki (podania, rzuty, kozłowanie) ręką słabszą;
- szybkie przechodzenie z ataku do obrony i odwrotnie na sygnał i w zależności od sytuacji;
- współdziałanie w obronie (walka na szczycie zasłony, przepuszczanie, przekazywanie, zaskoczenie, podwojenie),

Ćwiczenia kształtujące zdolność sprzężenia:

- podrzuty piłki nad sobą jedną lub dwoma rękami:
 - a. z wykonywaniem określonych ćwiczeń między rzutem a chwytem (kłaśnięcie w dłonie, przysiad, obrót, skłon, itd.);
 - b. z różnych pozycji wyjściowych (podrzut leżąc-chwył stojąc, podrzut stojąc-chwył siedząc, itp.);
- podania i chwytty dwóch piłek o ścianę ze skozłowaniem piłki o podłożu lub bez;
- ćwiczenia w parach dwoma piłkami (podrzut i zmiana miejsc chwyt piłki partnera, podanie i chwyt tą samą ręką lub ze zmianą ręki);
- rzuty na jeden kosz w zespole bez kozłowania (jeden rzuca, drugi zbiera).

Ćwiczenia kształtujące zdolność rytmizacji:

- kozłowanie piłki ręką silniejszą i słabszą w zadanym rytmie;
- odtwarzanie kozłowania zadanego rytmu;
- minimalne zwiększenie i zmniejszenie tempa kozłowania;
- kozłowanie dwóch piłek jednocześnie i na przemian, ze zmianą piłek;
- kozłowanie ze zmianą kierunku, tempa, rytmu biegu, częstotliwości kozłowania;
- ćwiczenia przygotowawcze do nauczania zatrzymań bez piłki i z piłką;
- ćwiczenia przygotowawcze do nauczania pracy nóg podczas rzutu w biegu;
- rzuty do kosza ze zmianą rytmu i długości kroków;
- rzuty do kosza ręką słabszą.

Ćwiczenia kształtujące zdolność równowagi:

- podania piłki w niestabilnej pozycji :
 - a. stojąc na palcach, na jednej nodze, w przysiadzie, itp.;
 - b. stojąc na ławeczce gimnastycznej;
 - c. w marszu na odwróconej ławeczce gimnastycznej (przodem, tyłem, bokiem).
- kozłowanie:
 - a. po liniach lub wyznaczonych torach;
 - b. stojąc na ławeczce;
 - c. w marszu po ławeczce i kozłując po podłożu;
 - d. j.w., ale z ustawionymi przeszkodami;
- utrzymywanie równowagi z jedną, lub z dwoma piłkami, po wykonaniu obrotu, przewrotu.

Ćwiczenia kształtujące jednocześnie zdolności kondycyjne i koordynacyjne***Ćwiczenia wpływające na zdolności koordynacyjne i szybkościowo-siłowe:***

- podania i chwyt piłką lekarską;
- kozłowanie piłek o zwiększonym ciężarze;
- formy zabawowe z użyciem cięższych piłek;

- gra w koszykówkę z partnerem na barkach;
- podania cięższych piłek w ruchu, podskokach;
- seryjne skoki z jednoczesnym chwytem i podaniem piłki w powietrzu.

Ćwiczenia wpływające na szybkość i koordynację:

- prowadzenie piłki w dwójkach na kosz z maksymalną szybkością;
- jw., ale z doganiającym obrońcą;
- podania piłki po rozbiegnięciu do szybkiego ataku;
- sztafety z kozłowaniem piłek.

Ćwiczenia wpływające na wytrzymałość i koordynację:

- długotrwałe rozgrywanie przewag 2:1 i 3:2;
- współdziałanie w kryciu „każdy swego” 2:2 i 3:3;
- krzyżówka w obie strony z zadaną ilością celnych koszy.

Ćwiczenia wpływające kompleksowo na zdolności kondycyjne i koordynacyjne:

- trening stacyjny bez przerw między stacjami (6-12 ćwiczeń koordynacyjnych bez piłki i z piłką);
- trening stacyjny interwałowy z niepełnymi przerwami wypoczynkowymi (6-12 stacji);
- gra z toceniem piłki lekarskiej po podłożu (czas 6-12 min.);
- gra ciężkimi piłkami.