

Henryk Duda

Kształtowanie koordynacji ruchowej piłkarza w kompleksowych ćwiczeniach techniczno-taktycznych

Acta Scientifica Academiae Ostroviensis nr 12, 75-82

2003

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.

Henryk Duda
AWF Kraków

Kształtowanie koordynacji ruchowej piłkarza w kompleksowych ćwiczeniach techniczno-taktycznych

Współczesna gra w piłkę nożną stawia coraz wyższe wymagania, zarówno w zakresie umiejętności techniczno-taktycznych, jak i poziomu zdolności motorycznych. Gra rozwija się w kierunku działań znamienych dla futbolu totalnego (gra wszystkimi siłami), gdzie umiejętność w działaniu poparta jest presingiem i walką o każdy metr boiska. Jest więc oczywiste, że takie działania wymagają od gracza wysokiego stopnia rozwoju umiejętności techniczno-taktycznych, a przede wszystkim zdolności koordynacyjnych, które są bazą do rozwoju w/w umiejętności specjalnych. Należy zauważyć, że dzięki umiejętnościom koordynacyjnym: czucie mięśniowe, orientacja przestrzenna, poczucie równowagi, szybkość reakcji, poczucie rytmu zawodnicy lepiej reagują na zmienne warunki wykonywania swych czynności i szybciej się do nich adaptują. Również dobrze opanowane umiejętności mają duży wpływ na psychikę (Fajfer 2001). Biorąc więc pod uwagę wymogi współczesnego futbolu, szkolenie działań specjalnych piłkarza powinno odznaczać się wszechstronną działalnością ruchową, bazującą na umiejętnościach koordynacyjnych (Stuła 1995). Dąży się więc do wzbogacenia treści zajęć treningowych o nowe metody, czy też formy zajęć szkoleniowych, które w swoim założeniu najefektywniej mogłyby przygotować zawodnika do walki sportowej.

Artykuł porusza problematykę związaną z aktywnością ruchową gracza piłki nożnej, gdzie przygotowanie specjalne piłkarza powinno bazować na umiejętnościach koordynacyjnych, a zorganizowany trening piłkarza powinien uwzględniać umiejętne połączenie ćwiczeń specjalnych z ćwiczeniami rozwijającymi umiejętności koordynacyjne. Wydaje się, że takie akcenty szkoleniowe w treningu piłkarskim mogą być rozwiązane poprzez ćwiczenia kompleksowe. W nauczaniu metodą kompleksową nie tyle wymaga się od ćwiczących opanowania pojedynczego elementu, np. technicznego, co zastosowania formy wieloruchowej (duży stopień koordynacji) we fragmencie walki sportowej (Talaga 1997).

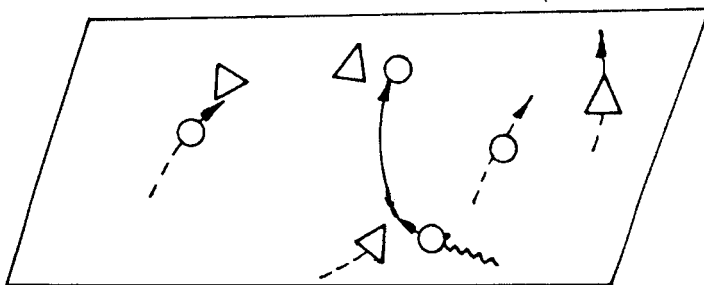
Biorąc pod uwagę powyższe rozważania, w pracy przedstawiono przykładowe ćwiczenia kształtujące umiejętności koordynacyjne piłkarza w szkoleniu specjalnym. Ćwiczenia te prezentowane są w ujęciu metodycznym

w **formie zabawowej, formie ścisłej, formie fragmentów gry oraz w formie gier***. Dążąc w dalszej kolejności do pełnej wszechstronności, proponuję organizację ćwiczeń, które w swoim założeniu najwierniej odzwierciedlają naturalne środowisko walki sportowej – będą to więc ćwiczenia w **formie wiązanej**. Ćwiczenia te prezentuję, łącząc gry z ćwiczeniami usprawniającymi, gry z ćwiczeniami techniki specjalnej oraz gry z ćwiczeniami taktyki. Utworzone w ten sposób grupy ćwiczeń tworzą bardziej kompleksowe i wszechstronne zadania, przyczyniając się do większej efektywności jednostki treningowej (Duda 1997).

W proponowanych formach ćwiczeń, oprócz wspomnianych akcentów szkoleniowych zwracam również uwagę na **czynnik organizacyjny**, gdzie w ograniczonych warunkach sprzętowych (mała ilość piłek, przyrządów i przyborów), warunkach terenowych (np. zajęcia w hali sportowej), jest jednocześnie zaangażowana duża ilość zawodników (od 6 do 12 graczy), a ćwiczenia wykonywane są z dużą intensywnością i powtarzalnością.

1. Przykład ćwiczenia w formie zabawowej.

Zabawa „berek grupowy” – W ograniczonym polu (20m. x 15m.) dwie drużyny czteroosobowe (rys.1.). Zawodnicy zespołu posiadającego piłkę są „berkami” i rozgrywając piłkę między sobą starają się dotknąć uwalniających się graczy drużyny przeciwnej. Schwycić uciekającego (dotknięcie ręką) można tylko wtedy jeśli jest się w posiadaniu piłki.



Rys. 1

Uwaga:

Zabawa ta może być prowadzona w dwóch odmianach:

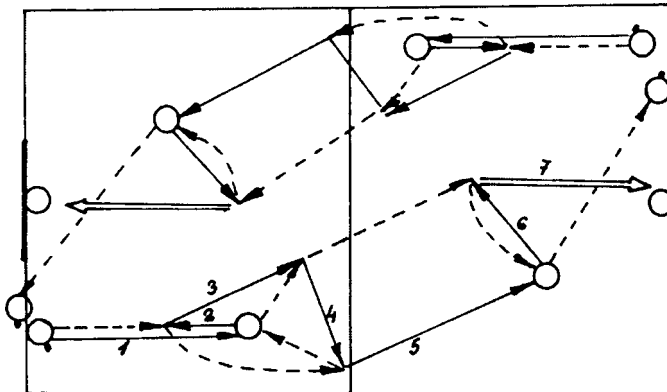
* Proponowane ćwiczenia zobrazowane zostaną na materiale filmowym

- a) łatwiejszej, gdzie podania piłki odbywają się rękoma (można ograniczyć ilość kroków);
- b) trudniejszej, gdzie podania piłki dokonywane są nogami (w tym wypadku zawodnicy drużyny przeciwnej poruszają się tyłem).

Wymiana piłki pomiędzy zawodnikami drużyny „berka” oraz graczy drużyny uciekającej wymaga dużej aktywności, orientacji przestrzennej oraz współdziałania zespołowego.

2. Przykład ćwiczenia w formie ścisłej

Sposoby rozgrywanie piłki (podania długie, podania krótkie ze zmianą miejsc (rys.2), zakończone uderzeniem piłki na bramkę.

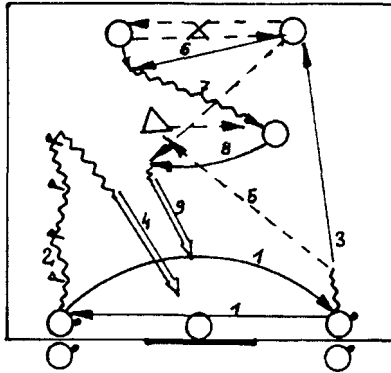


Rys.2

Różnorodność podań, ruchliwość i aktywność zawodników, a także strumieniowy charakter organizacji ćwiczenia, w znacznym stopniu przybliża naturalne środowisko walki sportowej.

3. Przykład ćwiczenia w formie fragmentów gry.

Rozgrywanie piłki w formie fragmentu gry 2:1 (rys.3), poprzedzone ćwiczeniami techniki ukierunkowanej (różne formy biegu połączone z grą ciałem) i techniki specjalnej (przyjęcia, podania, prowadzenie i strzał na bramkę) w formie ścisłej.

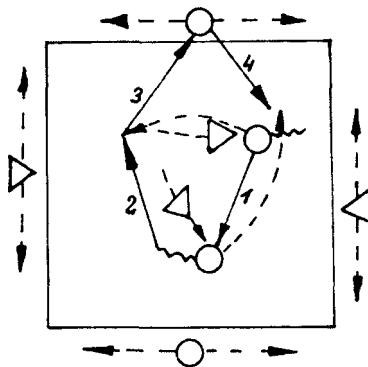


Rys.3.

Wielofunkcyjność zadań wzmaga dużą aktywność, intensywność, zwiększając tym samym bogactwo ruchowe ćwiczących. Taka organizacja ćwiczeń ściśle uwzględnia specyfikę gry piłkarskiej.

4. Przykład ćwiczenia w formie gier

W kwadracie (15m x 15m) Mała Gra Taktyczna 2:2+2, z założeniem utrzymania się przy piłce (czas gry – 2 min.), zawodnicy z pola gry współpracują ze sobą, starając się jak najdłużej posiadać piłkę (rys.4). W celu ułatwienia utrzymania piłki w zespole, zawodnicy mogą rozgrywać piłkę z partnerem na obwodzie (gra na jedno dotknięcie – „ściana”). Po wyznaczonym czasie gry następuje zmiana (zawodnicy z pola gry wchodzi na obwód).



Rys.4.

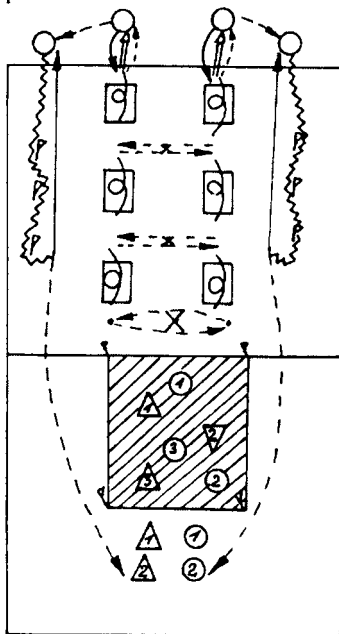
Umiejętność zamiany sytuacji trudnej (2:2), na sytuację łatwą 3:2 wyrabia operatywność w działaniu, angażując w zadaniu ruchowym nie tylko zawodników w MGT, ale też i partnerów na obwodzie.

Przykłady ćwiczeń w formie związanej

5. W grach i zabawach z ćwiczeniami usprawniającymi

W wyznaczonym polu gry (rys.5) MGT 3:3 (podania RR, podania prostym podbiciem lub „berek z piłką”). Zawodnicy w drużynach ponumerowani od 1 do 3. Na sygnał trenera „1” lub „2” lub „3” – pary zawodników (z jednej i drugiej drużyny) wybiegają poza teren gry i na wyznaczonym torze wykonują ćwiczenia usprawniające:

- zwinnościowe (przenoszą piłki na przeciwległy, akcentując grę ciałem i wykonują przewrót w przód);
- szybkościowe (szybki bieg po linii prostej lub między piłkami i materacami);
- siłowe (marsz przenoszeniem, podciąganiem lub popychaniem) – z powrotem zmiana partnera. Ćwiczenia mogą być też wykonywane na stacjach: 1 – w podporze, leżąc przodem ugięcia RR, 2 – siady równoważne, 3 – rzuty piłką lekarską itp.



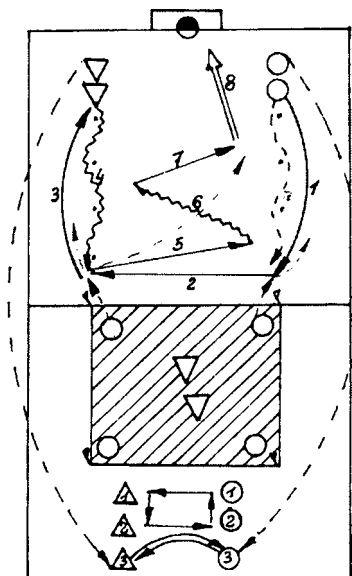
Rys. 5

Uwaga:

Na sygnał trenera, w miejsce wywołanej pary zawodników, do gry wchodzi następna para o tym samym numerze.

6. W grach z ćwiczeniami techniki

W wyznaczonym polu (rys.6), gra pomocnicza 4:2. Zadaniem zawodników na obwodzie jest utrzymanie piłki w zespole, zadaniem dwójki obrońców jest przechwycenie podania (każde przechwycenie podania jest punktem dla obrońców). Na sygnał trenera, para zawodników na obwodzie (bliżej bramki) wybiega poza teren gry, wymieniają podania ze zmianą miejsc w pasach działania i kończą akcję strzałem do bramki. Na ich miejsce wchodzi para obrońców.



Rys. 6.

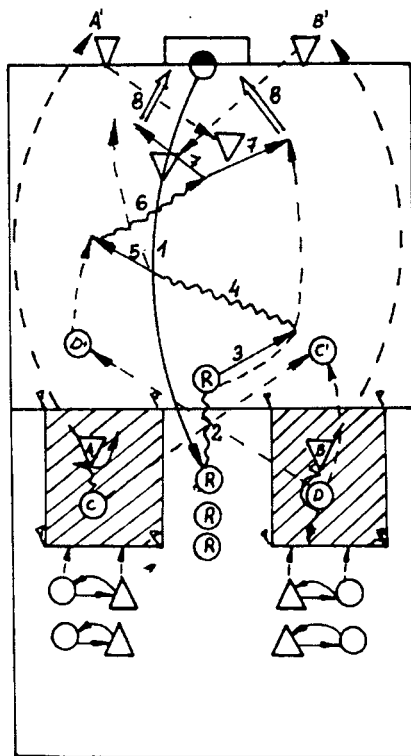
Uwaga:

Sygnal trenera jest znakiem wykonania określonego ćwiczenia oraz wejścia do gry na opuszczone miejsce pary następnych zawodników. Zawodnicy oczekujący również w parach, mogą wykonywać ćwiczenia techniki np. uderzenia piłki nogą, głową lub też przyjęcia piłki.

7. Gry z ćwiczeniami taktyki

„Gra 3:2, napastnicy – obrońcy”. W pasach bocznych, przy linii środkowej boiska, w wyznaczonych dwóch polach (rys.7), odbywa się jednocześnie gra 1:1 o utrzymanie przy piłce. Zawodnicy ci wcześniej podzieleni są na obrońców i napastników (kolor koszulek). W pasie środkowym ustawiona jest grupa zawodników rozgrywających. Ćwiczenie rozpoczyna się wybiciem piłki

przez bramkarza do zawodnika rozgrywającego „R”. Po opanowaniu piłki, na sygnał trenera napastnicy (z małej gry 1:1) szybkim biegiem zmieniają pas działania, wychodząc na pozycję. Zawodnik „R” jak najszybciej i trafnie stara się rozegrać piłkę w sytuacji 3:2 i zakończyć akcję strzałem na bramkę. Obrońcy swoim zachowaniem próbują nie dopuścić do utraty bramki.



Rys. 7.

Uwaga:

Zawodnicy w parach, oczekujący na wejście do MGT 1:1, wykonują ćwiczenia techniki (uderzenia, przyjęcia itp.).

Piśmiennictwo:

1. Duda H., *Forma wiązana w grach i zabawach jako wyznacznik efektywniejszego szkolenia w treningu piłkarskim*, Trener nr 1, PZPN, Warszawa 1997.
2. Fajfer Z., *Nauczanie i doskonalenie zdolności koordynacyjnych podstawą mistrzowskiej techniki gry w piłkę nożną*, *Współczesna piłka nożna – teoria i praktyka*, (red. A. Stuła), Gorzów Wielkopolski 2001.
3. Stuła A., *Wpływ koordynacji ruchowej na skuteczność gry piłkarzy nożnych oraz jej zróżnicowanie w różnych kategoriach ruchowych*, Trener nr 5, 1995.
4. Talaga J., *Piłka Nożna – trening*, COS, Warszawa 1997.