



DANIEL CASTELLANI

METODYKA TRENINGU
SIATKÓWKI

I KURS
DOKSZTAŁCAJĄCY DLA
TRENERÓW SIATKÓWKI

OGÓLNE IDEE PROCESU UCZENIA SIĘ

- Uczenie się jest procesem przyswajania, korygowania lub doskonalenia wiedzy.
- Zachowania ludzkie zmieniają się w miarę dojrzewania lub nauki.
- Systemy treningu sportowego bazują na metodach i technikach uczenia się rozwiniętych w obszarze edukacyjnym. Metody te, jak również ostatnie badania przeprowadzone w dziedzinie sportu poprawiły bardzo wyraźnie programy treningu sportowego.
- Ostatnie badania dowiodły, że w fazie finalnej uczenia się zachowań motorycznych dochodzi do reorganizacji mapy motorycznej, czemu towarzyszy wykształcanie się nowych synaps. Siłą tych synaps wzmacnia polegający na powtarzaniu trening.

ZASADY TRENINGU SPORTOWEGO

- **Metody uczenia się**
- **Zasady opracowywania programu motorycznego**
- **Ogólne zasady planowania**
- **Klasyfikacja ćwiczeń**
- **Struktura treningu**

METODY UCZENIA SIĘ

Ćwiczenia specjalne a ćwiczenia ogólne

Z różnych prac dowiedzieć się można, że umiejętności takie jak zwinność lub koordynacja są specyficzne dla każdego rodzaju działalności.

Wykonanie bloku, wiedząc, gdzie wcześniej zostanie wystawiona piłka, różni się bardzo od blokowania „czytaniem bloku”, zachodzą tam różne procesy neurologiczne, a więc realizowane są różne programy motoryczne. To nie są absolutnie te same umiejętności.

Proces poznawczy i ruch są całkowicie ze sobą powiązane, **ruch** pozostaje w relacji z odczytem informacji.

METODY UCZENIA SIĘ CD.

Transfer

W związku z poprzednim punktem przeprowadzone zostały badania, z których wynika, że gdy zmienia się sposób wykonania tej samej umiejętności, transfer jest bardzo mały. Jeżeli rzucę kamieniem, a potem wykonam atak, nie mam transferu.

Stopniowo czy całościowo: zostało dowiedzione, że efektywniejsze jest uczenie się całościowe niż stopniowe. Szkoła gestaltystyczna uczy: „całość jest większa niż suma poszczególnych części”.
Proces dydaktyczny należy w miarę możliwości skracać.

ZASADY OPRACOWYWANIA PROGRAMU MOTORYCZNEGO

1. Model techniczny

Punktem wyjścia jest badanie techniki i tworzenie modelu.

Program motoryczny to nic innego jak przyswojenie sobie obrazu, który kontroluje poszczególne ruchy i akcje.

2. Tworzenie konieczności

Znaczące uczenie się, motywacja (do czego jest mi to potrzebne).

3. Duża ilość powtórzeń

maksymalizacja udostępnianych naszym zawodnikom możliwości powtarzania danych umiejętności (co mówię moim zawodnikom).

ZASADY OPRACOWYWANIA PROGRAMU MOTORYCZNEGO CD.

4. Specyfika ruchów

ćwiczenia powinny być specyficzne, odpowiednie do roli na boisku i powinny brać pod uwagę aktualną strukturę ruchu.

5. Intensywność

może być mała, średnia lub duża; w zależności od poziomu wyszkolenia używa się jednego z tych typów (uczę się, koryguję, trenuję).

6. Pozytywny bodziec

najważniejsze jest podkreślanie pozytywnych skutków popełnianych błędów (Steligman).

7. Feedback, są to informacje uzyskiwane po nabyciu pewnych umiejętności

TWORZENIE PROGRAMU MOTORYCZNEGO

1. Określenie celów
2. Realizacja programu treningu
3. Tworzenie słów "kluczy"
4. Określenie ograniczonej liczby ćwiczeń doskonalących
5. Właściwe określenie zadania dydaktycznego
6. Mówić niewiele, zwracać uwagę na język gestów
7. Sprawdzenie tego, co zostało zrozumiane

OGÓLNE PODSTAWY PLANOWANIA

- Diagnoza, punktem początkowym jest ocena zaawansowania technicznego trenowanej grupy
- Zasoby ludzkie, liczba zawodników i porównanie ich z naszymi przeciwnikami
- Rodzaje zawodów, długie – krótkie, liczba meczów, itd...
- Cel końcowy, do czego jest mi potrzebne to, co robię?
- Specyfika ćwiczeń, logiczne postępy w grze
- Obciążenie całkowite, obciążenie specjalistyczne, liczba skoków
- Sekwencyjność w grze, ta sama pozycja i te same ruchy wykonywane na boisku

OGÓLNE PODSTAWY PLANOWANIA CD.

- Składowe obciążeń treningowych:
 1. Liczba ćwiczeń na treningu - więcej powtórzeń w czasie meczu, więcej powtórzeń podczas treningu, z wyjątkiem korekt lub nauki nowej umiejętności. Obciążenie ogólne, Obciążenie specjalistyczne, liczba skoków
 2. Czas trwania treningu
 3. Intensywność
 4. Częstotliwość, liczba jednostek treningowych w tygodniu
 5. Określenie relacji trening – odpoczynek

TYPY ĆWICZEŃ

1. Analityczne
2. Syntetyczne (specjalistyczne)
3. Analityczne podczas gry
4. Syntetyczne podczas gry
5. Gra szkoleniowa (całościowa)
6. Gra na punkty

PRZYGOTOWANIE TRENINGU

Rozgrzewka

- Rozruch, stretching, uruchamianie stawów
- Ćwiczenia zapobiegające kontuzjom, m. brzucha, staw skokowy, barki

Ćwiczenia analityczne

- Wystawa piłki wysokiej
- Technika bloku, kroki i miejsce wyskoku
- Technika i taktyka obrony
- Wystawa rozgrywających
- 3x3 na połowie boiska, 3x3 z II linii

PRZYGOTOWANIE TRENINGU CD.

Ćwiczenia syntetyczne

- Atak specjalistyczny (w zależności od roli w ataku na boisku)
- Zagrywka i przyjęcie
- Atak po obronie (kontratak)

Gra szkoleniowa

- 6x6 na punkty
- 6x6 z założeniami technicznymi
- 6x6 z założeniami taktycznymi

ZAŁOŻENIA (CELE) TRENINGU

- Liczba zawodników
- Wielkość obciążenia
- Koryguję lub utrwalam nowe techniki
- Trenuję
- Ekstensywnie (aby utrwalić lub poprawić)
- Intensywnie (aby utrwalić lub trenować)
- Rodzaje ćwiczeń, co chcę osiągnąć?
- Koncentracja i presja

INTENSYWNOŚĆ OBCIĄŻEŃ

6 Atak + 1 powtórzenie ruchu przeciwnego

5 Atak

4 Zagrywka z wyskoku

3 Blok środkowych

2 Blok skrzydłowych

Obrona

Przyjęcie

1 Wystawa piłki wysokiej

PROGRAM MIKROCYKLU

<ul style="list-style-type: none"> • Ciężary 15/20 powtórzeń • Technika Ek: Intensywność 1 lub 2 <ul style="list-style-type: none"> • Transfer 		Ciężary Obciążenie krótkie Intensywność średnio-niska		Ciężary Obciążenie krótkie Intensywność średnio-niska		Zagrywka i przyjęcie
Trening eksten-sywny, pół intensywny	Trening inten-sywny krótki. Gra + przypomnienie tech-tak-tyczne	Gra	Trening zróżnico-wany. Ciężary + technika	Trening eksten-sywny, półinten-sywny	Trening inten-sywny krótki. Gra + przypomnienie tech-tak-tyczne	Gra

<ul style="list-style-type: none"> • Ciężary 45/55 powtórzeń • Technika Ek: Intensywność 1 lub 2	Zagrywka i przyjęcie	<ul style="list-style-type: none"> • Ciężary 18/20 powtórzeń • Technika Ek: Intensywność 1 lub 2 <ul style="list-style-type: none"> • Transfer 			Zagrywka i przyjęcie	
Trening eksten-sywny, pół inten-sywny	Praca w grupach Trening eksten-sywny, pół inten-sywny	Praca w grupach Trening eksten-sywny ze średnio-wysoką intensywnością	Trening inten-sywny krótki. Gra + przypomnienie tech-tak-tyczne	Trening inten-sywny krótki. Gra + przypomnienie tech-tak-tyczne	Gra	

akademia**siatkowki.com.pl**



Daniel Castellani, *Metodyka treningu siatkówki*
Copyright© Daniel Castellani, Copyright© Polski Związek Piłki Siatkowej
Tłumaczenie: Alojzy Świderek, Wojciech Gilewski
Projekt graficzny: Alina Dłużewska
Projekt logo Akademii Polskiej Siatkówki: Marek Wajda
Projekt okładki: Maciej Jędrzejewski
Skład i łamanie tekstu oraz produkcja: **Grupa Codex**

Publikacja wydana nakładem Akademii Polskiej Siatkówki powołanej przez Polski Związek Piłki Siatkowej

Warszawa, 2009



grupa **CODEx**