

Wprowadzenie

RADOSNA SIATKÓWKA - ZESZYT METODYCZNO-SZKOLENIOWY DLA KLAS 1-3 jest przeznaczony dla nauczycieli nauczania początkowego, na których spoczywa ciężar samodzielnego planowania i realizowania podstawy programowej z wychowania fizycznego. Ponadto książka ta może służyć nauczycielom prowadzącym lekcje wychowania fizycznego w klasach 4-6 szkoły podstawowej.

Prowadzenie zajęć wychowania fizycznego i ich metodyka różni się bardzo od innych przedmiotów nauczania. Wynika to z faktu, że nauczyciel oddziałuje bezpośrednio na rozwój fizyczny dziecka i wpływa na kształtowanie zarówno cech motorycznych jak i psychicznych. W zależności od tego, jaki poziom rozwoju fizycznego i psychicznego zostanie przez dziecko osiągnięty, w zależności od jego nabytej wiedzy, sprawności, umiejętności, świadomości i aktywności zależą jego sukcesy w następnych latach nauki.

Piłka siatkowa niezmiennie cieszy się ogromnym zainteresowaniem - niezliczone rzesze dziewcząt i chłopców marzą o sportowej karierze na wzór Katarzyny Skowrońskiej i Sebastiana Świdorskiego. Piłka siatkowa wpływa na wszechstronny rozwój fizyczny dzieci i młodzieży i dlatego zasługuje na promowanie jako jeden z najbardziej efektywnych sportów masowych.

Piłka siatkowa należy do najbardziej wszechstronnych w sensie wymogów motorycznych dyscyplin sportowych. Różnorodne i wciąż zmieniające się warunki gry wymagają od graczy wyjątkowej sprawności, wydolności, dużych umiejętności technicznych oraz umiejętności współpracy z całym zespołem. Podczas gry w piłkę siatkową dominują głównie ruchy dynamiczne, niestandardowe i acykliczne, które kształtują wszystkie cechy motoryczne, a w szczególności szybkość, zręczność i wytrzymałość. Piłka siatkowa charakteryzuje się ruchami przemieszczającymi ciało w przestrzeni z użyciem sprzętu, pokonywaniem przeciwnika, wymaga przy tym dużej zespołowości działania.

Wymagania te stawiają piłkę siatkową w rzędzie najbardziej wartościowych form aktywności fizycznej i może ona służyć realizacji celów zarówno sportowych, zdrowotnych jak i wychowawczych.

Treści tego przewodnika oparte są na rzutach, chwytach piłki oraz uproszczonej grze - rzucance siatkarskiej, która jest niezwykle wartościową formą przygotowania dzieci do gry w dorosłą piłkę siatkową.

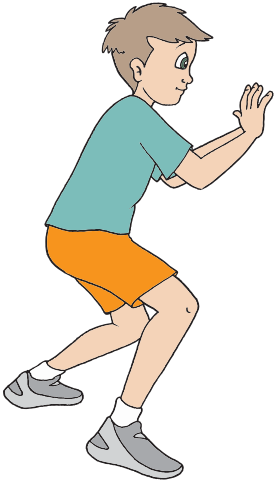
Umiejętności siatkarza

Umiejętność gry w piłkę siatkową oparta jest na zbiorze czynności ruchowych określanych jako umiejętności lub nawyki ruchowe. Są nimi wszystkie czynności gracza obejmujące umiejętności skutecznego poruszania się i manipulowania piłką. Związane są one z sytuacją podczas gry i służą wykonaniu konkretnego zadania, np. atak, obrona, wystawienie piłki. Umiejętności tych można uczyć się samodzielnie, obserwując zawodników lub za pomocą przygotowanych ćwiczeń, zabaw i gier ruchowych.

Warto wiedzieć! Najczęściej spotykanymi pojęciami są umiejętności ruchowe oraz technika sportowa - są one powiązane z osiągnięciem wyniku sportowego, a więc również z efektywnością i skutecznością. Technika ruchu to ogólnie przyjęty sposób wykonania konkretnego zadania ruchowego - jest zgodny z prawami ruchu lub zweryfikowany przez praktykę. Kryterium oceny techniki ruchu jest jej efektywność (Szopa J., Mleczko E., Żak S. 1996).

Podstawowymi umiejętnościami niezbędnymi w grze w piłkę siatkową są: postawa i poruszanie się, odbicie piłki sposobem oburącz górnym, odbicie piłki sposobem oburącz dolnym, zagrywka, zbiecie piłki oraz blok. W podręczniku tym prezentowane są umiejętności oparte na chwytach i rzutach piłki przygotowanych do nauczania odbić piłki, stosunkowo łatwych do opanowania dla dzieci.

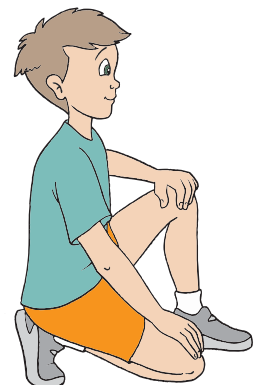
Postawa siatkarska



Postawa siatkarska jest niezwykle ważną umiejętnością, służącą przygotowaniu gracza do odbicia piłki. Poprawne poruszanie się i przyjmowanie postawy siatkarskiej zapewnia szybsze działanie i lepsze odbicie piłki. Właściwe poruszanie się po boisku i umiejętność przyjmowania postawy siatkarskiej mają zasadnicze znaczenie dla prawidłowego odbicia piłki sposobem oburącz górnym, dolnym i podczas obrony boiska.

Nogi w lekkim rozkroku, stopy równoległe lub jedna noga wysunięta do przodu. Ugięte kolana - ćwiczący jest w lekkim przysiadzie. Ręce ugięte i uniesione na wysokość klatki piersiowej - przygotowane do odbicia piłki. Tułów nieznacznie pochylony.

Podczas zabaw i gier ruchowych przypominaj dzieciom, aby czekały w postawie siatkarskiej na swoją kolej. Zapoznanie uczniów z postawą siatkarską rozpocznij od ćwiczeń, podczas których uczniowie przyjmują niską postawę w klęku jedno nogi. Pozycja ta jest znacznie łatwiejsza do zapamiętania i powtórzenia, a przede wszystkim jest znacznie łatwiejsza do wykonania przez uczniów.



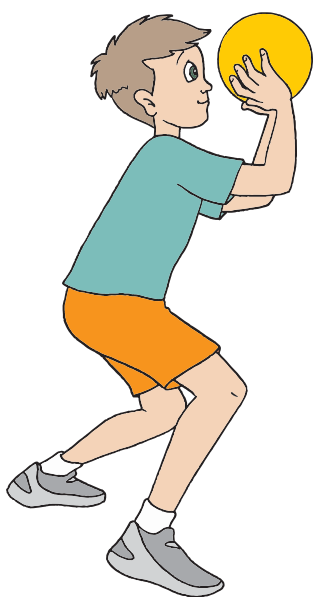
Warto wiedzieć! Uczenie się umiejętności ruchowych jest związane z odbieraniem i przetwarzaniem informacji czuciowych. Najważniejszym źródłem tych informacji jest wzrok. Mówi o ruchu przedmiotów i własnego ciała. Dlatego też uczniowie powtarzają ruch przede wszystkim na podstawie poprawnego pokazu i uczą się poprzez porównywanie wykonywanej czynności ze wzorcem, poprawiają wykonanie w następnym powtórzeniu i zbliżają się do wykonania ruchu zgodnego ze wzorcem. Dzięki dostarczaniu informacji zwrotnej nauczyciel może pomóc uczącemu się w zmniejszaniu ilości błędów i w szybszym zbliżaniu się do idealnego wzoru ruchu. Informacje, które dostarczamy uczącemu się to sprzężenie zwrotne zewnętrzne. Pochodzi ze źródła zewnętrznego, np. jako komentarz trenera lub nauczyciela, zapis filmowy itp.

Pamiętaj! Staraj się jak najczęściej pokazywać uczniom poprawne wykonanie ćwiczenia. Nie zapominaj o poprawianiu uczniów, gdy ćwiczenie wykonują niepoprawnie.

Charakterystycznymi elementami techniki gry w piłkę siatkową są odbicia piłki. Odbicia piłki są jednak umiejętnościami trudnymi do opanowania, dlatego rozpoczęcie przygody z piłką siatkową należy rozpocząć od nauczania chwytu i rzutu piłki - zastosowanie w zabawach, grach i ćwiczeniach rzutu piłki ułatwi nauczanie odbicia piłki. Podczas ćwiczeń należy zwrócić uwagę na dokładność i poprawność rzutów. Niezwykle ważne jest, aby rzut piłki był dokładny i nie zaskakiwał odbijającego (powinien być wykonany wysokim łukiem i łagodnie, aby odbijający mógł poprawnie wykonać swoje ćwiczenie). Rzucający piłkę musi dostosować jej wysokość i odległość do możliwości partnera. Nauczenie prawidłowych rzutów piłki jest równie ważne, jak nauczenie odbić piłki. Często przypominaj rzucającym piłkę, że są odpowiedzialni za prawidłowe wykonanie ćwiczenia przez swoich partnerów. Często pokazuj i przypominaj prawidłowe wykonanie takich rzutów.

Rodzaje rzutów i chwytów piłki przygotowujących do gry w piłkę siatkową:

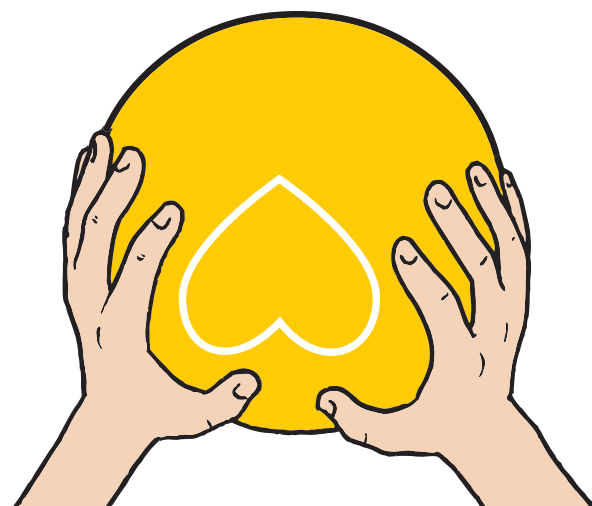
Rzut piłki górną



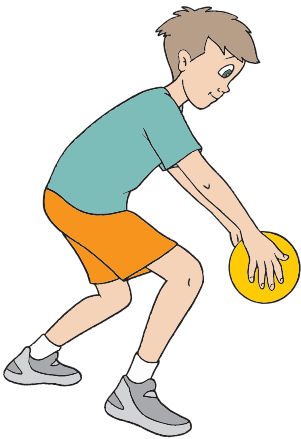
Odbicie piłki sposobem oburącz górnym jest jedną z najtrudniejszych umiejętności siatkarskich. Powinno być dokładne i precyzyjne, ponieważ stosowane jest podczas wystawiania piłki do zbita i nagrywania łatwiejszych piłek do wystawiającego. Nauczanie tego elementu powinno rozpoczynać się jak najwcześniej, a ćwiczenia doskonalące muszą znaleźć się w każdej lekcji piłki siatkowej. Przygotowaniem do odbicia piłki sposobem oburącz górnym jest rzut górnym.

Rzut piłki w postawie siatkarskiej z ramionami przed twarzą i palcami rozstawionymi w kształcie piłki. Rzut wykonany przez ugięcie, potem wyprost nadgarstków, łokci i nóg. Po rzucie ręce lekko wyprostowane w kierunku piłki.

Palce wskazujące i kciuki powinny tworzyć trójkąt lub kształt odwróconego serca. Piłka powinna być rzucona sprzed czoła gracza.



Rzut piłki dołem



Odbicie piłki sposobem oburącz dolnym stosuje się do przyjęcia zagrywki oraz podczas odbicia mocnych piłek po silnym ataku przeciwnika.

Rzut piłki w postawie siatkarskiej z wyprostowanymi ramionami. Rzut wykonany przez ugięcie, potem wyprost nóg i lekki zamach ramion w górę. Po odbiciu ręce lekko wyprostowane w kierunku rzuconej piłki.

Zagrywka

Zagrywka jest niezwykle trudną umiejętnością siatkarską i z jej poprawnym wykonaniem mają kłopoty również doświadczeni gracze. Dorośli zagrywają piłkę spoza linii końcowej boiska, ale grając w rzucańkę siatkarską możesz wyznaczyć miejsce na boisku z którego gracze będą wykonywali pierwszy rzut piłki.

Pamiętaj! Narysowane na podłożu koło lub linia zastąpi pole zagrywki do czasu, aż dzieci poprawią swoje umiejętności i zwiększą siłę ramion. Pamiętaj również, że rzucańka siatkarska nie ma ściśle określonych przepisów. Możesz ją zmieniać, dostosowując warunki gry do możliwości ćwiczących.

