



młodzieżowa  
akademia siatkówki

# PROGRAM SZKOLENIA SIATKARZA

MŁODZIK • KADET • JUNIOR



## Wprowadzenie

■ Współczesny trening jest procesem złożonym, a na jego skuteczność wpływa wiele czynników, których znajomość stanowi podstawę całej działalności szkoleniowej. Kierowanie treningiem wymaga profesjonalnej wiedzy, bowiem wszystkie nici kierowania rozwojem zawodników skupiają się w rękach szkoleniowca, a sam proces treningu nie jest czymś niezmiennym. Podstawowe prawa i zasady są wprawdzie uniwersalne, wynikające z uwarunkowań biologicznych ustroju i jego zdolności adaptacji, jednakże **metodyczne odzwierciedlenie** tych prawidłowości musi uwzględniać specyficzne potrzeby kolejnych etapów rozwoju zawodnika.

Wiedza o treningu szczególnie wnikliwie odnosi się dzisiaj do pierwszych etapów kariery sportowej szkolenia dzieci i młodzieży. Myśl przewodnią jest tu jednoznaczna: sport młodocianych jest funkcjonalną składową sportu wyczynowego. Nie można traktować go w oderwaniu, lecz jako specyficzną fazę w rozwoju kariery. Nie należy również jego efektywności (wyniki sportowe) oceniać w kategoriach doraźnych, lecz tylko w aspekcie stopnia osiągnięcia celów etapowych na drodze do mistrzostwa sportowego w wieku dojrzałym. Stawia to przed treningiem określone wymagania w zakresie stopniowego, wszechstronnego, a później ukierunkowanego kształtowania potencjału ruchowego – przygotowanie do późniejszej specjalizacji.

Polska siatkówka ma na tym polu niemałe doświadczenia. Lata znaczących sukcesów na arenie międzynarodowej, wybitne osiągnięcia i światowe wyniki polskich zespołów zarówno męskich, jak i kobiecych, nie były na ogół efektem szczególnie sprzyjających warunków materialnych, bazowych czy ułatwień w doborze i selekcji. W głównej mierze przyczyniał się do tego trafny system szkolenia.

Wychodząc z tych doświadczeń można szukać uogólnień, wskazując na sprawdzone drogi racjonalnego dochodzenia do celu. Jest to tym bardziej uzasadnione, że szkolenie dzieci i młodzieży staje się w coraz większym stopniu domeną ludzi młodych, o niewielkim jeszcze doświadczeniu. Coraz częściej są to instruktorzy bądź nauczyciele – jeszcze niedawno zawodnicy o różnym poziomie zaawansowania. Zjawisko to rodzi określone potrzeby programowe. Stąd też w powołanej przez Polski Związek Piłki Siatkowej Akademii Polskiej Siatkówki wypracowano specyficzne ukierunkowanie programów kursów instruktorskich – głównie na problematykę treningu dzieci i młodzieży.

Systematycznie podejmowane akcje szkoleniowe, wykłady i konferencje oraz materiały drukowane nie rozwiązują problemu dostępności tej wiedzy. Stąd zdecydowaliśmy się na próbę zebrania dorobku teorii i praktyki z tego zakresu. Przygotowując materiały korzystaliśmy z wyników najnowszych prac badawczych, a także uwzględniliśmy to wszystko, co jest sprawdzone w teorii oraz w praktyce i stanowi już „klasykę”. Uwzględniliśmy także najważniejsze doświadczenia praktyczne wynikające z dokonanych ostatnich lat w siatkówce. Efektem tych doświadczeń jest **nowe podejście do opracowania metodyki treningu młodych siatkarzy i siatkarek: od charakterystyki gry przez ćwiczenia globalne, syntetyczne do analitycznych**.

Kierując do szerokiego kręgu odbiorców – trenerów, instruktorów i nauczycieli – **Program szkolenia siatkarza**, dziękujemy wielu znakomitym szkoleniowcom za konsultacje, rady i krytyczną weryfikację materiałów w trakcie licznych spotkań i dyskusji. Utwierdzili oni nas w przekonaniu o przydatności tak pomyślanego podręcznika i słuszności głównych jego tez.

**AUTORZY**

**Robert Bałuszyński** – trener kl. I, absolwent AWF w Katowicach, kariera zawodnicza: brązowy medal ME kadetów 1995, kluby: KS Jastrzębie Borynia, Wawel Kraków, Resovia Rzeszów, trener klubowy: KS Błękitni Ropczyce, Trefl Gdańsk, AKS Resovia Rzeszów, autor *Programu szkolenia siatkarza na przestrzeni czterech etapów edukacyjnych*, Resovia Land – *Metodyka nauczania siatkówki* (materiały dla AKS Resovia Rzeszów).

**Ryszard Biernat** – doktor nauk o kulturze fizycznej, ze specjalnością rehabilitacji ruchowej, adiunkt w Olsztyńskiej Szkole Wyższej im. J. Rusieckiego (wiodący przedmiot wykładowy – biomechanika układu ruchu człowieka) oraz kierownik Centrum Rehabilitacji Ruchowej przy OSW, konsultant ds. rehabilitacji drużyny siatkarskiej Indykpol AZS Olsztyn. Autor pierwszej w Polsce książki na temat prewencji urazów w sporcie. Dotychczasowe publikacje dotyczą „kolana skoczka”, „kolana biegacza”, „barku pływak”, postępowania rehabilitacyjnego po rekonstrukcji więzadła krzyżowego przedniego, w przypadku bólu przedniego przedziału kolana (PFPS).

**Krzysztof Felczak** – trener kl. I, absolwent AWF w Warszawie, trener Repr. Seniorów (Kadra „B”), trener klubowy: UMKS MOS Wola Warszawa, Stolarka Wołomin, AZS Politechnika Warszawska, członek Wydziału Szkolenia PZPS w latach 1996–2002, autor filmu szkoleniowego *Minisiatkówka* cz. I, autor publikacji z zakresu teorii i metodyki treningu piłki siatkowej.

**Grzegorz Grządziel** – trener kl. M, doktor nauk o kulturze fizycznej, docent i kierownik Zakładu Piłki Siatkowej AWF Katowice, trener Repr. Polski Juniorek oraz zespołów klubowych III, II, I ligi, za granicą trener i wykładowca FIVB: Kuwejt, Dubaj, Indie, Grecja Kanada, RPA, członek Europejskiej Federacji Piłki Siatkowej (CEV), autor 6 książek z zakresu piłki siatkowej oraz wielu publikacji w czasopiśmie naukowych i specjalistycznych, wydawca i założyciel „Magazynu Siatkówka”.

**Wojciech Kasza** – trener kl. M, absolwent AWF w Krakowie, trener w Niepublicznych Szkołach Mistrzostwa Sportowego PZPS w Rzeszowie. Spale oraz w Sosnowcu, trener Reprezentacji Polski Kadetów i Juniorów, trener klubowy Trefl Gdańsk, autor książek z zakresu treningu piłki siatkowej.

**Dariusz Kielak** – trener kl. M, wykładowca teorii sportu w AWF Warszawa, trener klubowy: MKS MDK Warszawa, Huragan Wołomin, członek Wydziału Szkolenia PZPS w latach 1996–2002. Współpraca z trenerami Kadry Narodowej Juniorów i Seniorów. Zespół Met.–Szkol. COS. Dyrektor Dep. Strategii Rozwoju Sportu w MENiS oraz Dep. Sportu Kwalifikowanego w Ministerstwie Sportu. Autor wielu publikacji z zakresu teorii treningu oraz teorii i metodyki treningu piłki siatkowej.

**Zbigniew Krzyżanowski** – trener kl. M, absolwent AWF w Warszawie 1977, autor filmu *Minisiatkówka* oraz szeregu artykułów dotyczących treningu piłki siatkowej, Złoty Krzyż Zasługi 1997 za pracę w Nike Węgrów (20 medali w MMP, awans do ekstraklasy), I m. ME Kadetek 1999, Kadra Narodowa Seniorek 2001–2004, dwukrotnie I m. MP oraz PP z BKS Bielsko-Biała 2004–2007, członek Wydziału Szkolenia PZPS, trener koordynator Kadr Młodzieżowych Polski.

**Stanisław Majkowski** – trener kl. I, absolwent AWF we Wrocławiu oraz Wyższej Szkoły Zarządzania i Bankowości we Wrocławiu, II trener: Repr. Pol. Kadetek ME 1995, Repr. Pol. Juniorek III m. ME 1996, V m. MŚ 1997; Repr. Pol. Seniorek MŚ 2002, wykładowca Teorii i Metodyki Piłki Siatkowej w WSEWS w Warszawie (2003–2010), współautor publikacji *Siatkówka i minisiatkówka plażowa* Warszawa 1999, członek Wydz. Szkolenia oraz ds. Młodzieży PZPS (2004–2008), Kierownik Wyszczolenia PZPS.

**Grzegorz Rys** – trener kl. I, absolwent AWF w Krakowie, trener Repr.: Juniorów (złoty medal młodzieżowych MŚ 2003), Seniorów w latach 1995–1998 (II trener Repr. I.Ol. Atlanta’96), trener: SMS Spała, Morze Szczecin, PZU AZS Olsztyn, Repr. Egiptu, członek Wydziału Szkolenia w latach 2002–2006, członek Komisji Trenerskiej CEV w roku 2011, autor publikacji z zakresu metodyki szkolenia siatkarzy.

**Alojzy Świderek** – trener kl. I, inżynier elektryk, II m. ME Juniorów 1971, olimpijczyk – Monachium 1972, medalista MP seniorów w latach 1971–1982, zawodnik i trener klubowy Włochy 1982–1999, trener Winiar Kalisz – I m. MP 2005, trener Repr. Pol. Kobiet – I m. ME 2003 i mężczyzn – II m. MŚ 2006, trener Repr. Polski I. Ol. 2008, Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski za zasługi dla rozwoju polskiego sportu i osiągnięcia w pracy szkoleniowej, autor publikacji z zakresu teorii i metodyki treningu piłki siatkowej.

**Grzegorz Wagner** – były siatkarz, wielokrotny reprezentant kraju, zawodnik m.in. Legii Warszawa, Hutnika Kraków, BBTS Bielsko-Biała, Desimpel Torhout (Belgia), AZS-u Częstochowa oraz Polskiej Energii Sosnowiec, trener klubowy: Jadar Sport Radom, BBTS Bielsko-Biała, AZS Częstochowa, BKS Aluprof Bielsko-Biała, Fart Kielce, Przewodniczący Rady Trenerów Polskiego Związku Piłki Siatkowej.