

Zasady, metody i formy stosowane w nauczaniu rzutów w piłce ręcznej

Nauczając techniki rzutów należy sobie zdawać sprawę z celu jaki chcemy osiągnąć aby indywidualne umiejętności techniczne zaadaptować do współdziałania z zespołem. Należy uczyć tak aby technika była podporządkowana zadaniom gry.

Wyróżniamy trzy podstawowe metody stosowane w nauczaniu nowych elementów techniki:

1. Metoda analityczna (częściowa): nauczanie trudnego elementu techniki przez rozbięcie go na części. Polega na nauczaniu poszczególnych elementów zabawy, gry lub ćwiczenia ruchowego; po opanowaniu przez ćwiczących wyizolowanych elementów ruchu przechodzi się do bardziej złożonych, by w efekcie uczeń opanował całość.

2. Metoda syntetyczna (całościowa): nauczanie tego elementu w sposób całościowy, który polega na nauczaniu zabawy, gry lub ćwiczenia ruchowego w całości, od początku w pełnej formie.

3. Metoda kompleksowa (łączna): łączenie tych dwóch metod (analitycznej i syntetycznej) z akcentem na jedną z nich, polegająca w pierwszej fazie na nauczaniu częściami, a następnie uczy się zabawy, gry lub ćwiczenia ruchowego w pełnej formie.

Wyżej wymienione metody stosujemy zgodnie z modelami metody naśladowczo-ściślej, zadaniowo-ściślej bądź programowanego uczenia się w zależności od poziomu motywacji. Istotą nauczania techniki gry jest doskonalenie nawyków ruchowych i doprowadzenie do ich automatyzacji. Powinno ono mieć charakter kompleksowy, należy przechodzić płynnie z jednego ćwiczenia do drugiego co w efekcie ma doprowadzić do wzrostu technicznego poziomu wykonania elementu technicznego. W czasie nauczania danego elementu technicznego należy uwzględnić:

- a) stworzenie motorycznej podstawy dla techniki,
- b) kształtowanie dokładności ruchów i ich końcowego efektu,
- c) kształtowanie precyzyjnego oddziaływania wysiłku mięśniowego oraz wewnętrznych i zewnętrznych czynników przy doskonaleniu wyczucia obszerności ruchu i czasu.

W nauczaniu i doskonaleniu techniki stosujemy następujące formy ćwiczeń:

- zabawowa, ściśła, fragmenty gry i gra uproszczona, szkolna, właściwa.

Kolejność występująca w procesie nauczania i doskonalenia techniki:

- pokaz i objaśnienie: ćwiczącym podajemy sposób wykonania danego elementu technicznego, cel oraz w jakich warunkach powinien być zastosowany w grze,
- nauczanie i doskonalenie: początkowo w warunkach najprostszych i najprzystępniejszych dla ćwiczących stosując formę zabawową i ściśłą,
- nauczanie i doskonalenie w warunkach zbliżonych do gry (w formie fragmentów gry),
- doskonalenie w czasie gry (gra uproszczona, szkolna, właściwa).

Ćwiczenia w formie ściślej polegają na ruchu odwzorowanym z pokazu lub wykonywanym na podstawie słownego opisu ruchu. Konieczne jest podczas nauczania techniki ruchu sportowego.

Ćwiczenia w formie fragmentów gry występują wówczas, gdy powtarzamy ciągle ten sam fragment gry, np. atak przy użyciu nie pełnej liczby zawodników.

Gra szkolna odbywa się na boisku nie koniecznie pełnowymiarowym przy użyciu dowolnej liczby zawodników, polega na zaakcentowaniu poprawnego wykonania doskonalonego elementu technicznego.

Gra uproszczona – polega na użyciu do gry pełnej liczby zawodników lecz nie stosuje się wszystkich przepisów, które obowiązują w grze właściwej.

Wszystkie czynności ruchowe z zakresu techniki, taktyki oraz motoryki są ze sobą ściśle powiązane zarówno w czasie treningu jak i podczas gry na boisku. Aby realizować proste zadania taktyczne, poziom wyszkolenia technicznego musi być odpowiednio wystarczający. Bardzo ważnym elementem w szkoleniu piłkarzy ręcznych jest odpowiedni poziom przygotowania wytrzymałościowego i siły co pozwala wykonać zawodnikom podstawowe zadania w trakcie walki sportowej na boisku.

Podział techniki piłki ręcznej.

Technika - to umiejętność ekonomicznego i celowego postępowania ćwiczącego w czynnościach ruchowych niezbędnych do prowadzenia gry.

W celu usystematyzowania zakresu czynności ruchowych składających się na technikę gry w piłkę ręczną można przyjąć następujący podział, w którym wyróżniamy:

- technikę podstawową,
- technikę pomocniczą,
- technikę główną.

Do techniki podstawowej zaliczyć należy następujące elementy:

- start,
- postawa,
- bieg,
- zmiana kierunku biegu,
- zatrzymanie,
- obroty,
- krok dostawny,
- krok tenisowy,
- doskok,
- odskok,
- skoki,
- zwody,
- kozłowanie.

Do techniki pomocniczej – chwyt podania.

Do techniki głównej – rzuty do bramek.

Elementy techniki podstawowej.

Postawa - jest uzależniona od takich czynników jak miejsce piłki i odległość od bramki. Postawa w obronie charakteryzuje się ustawieniem tzw. rozkroczo-wykrocznym. Stopy ustawione szeroko, równoległe do siebie. Nogi ugięte, tułów pochylony nieco w przód, ciężar ciała spoczywa na śródstopiu i palcach stóp. Ramiona ugięte są w stawach łokciowych, ręce uniesione (jedna uniesiona na wysokości bioder, druga wyżej).

Start - rozpoczyna się z postawy typowej dla ataku, czy też obrony, w momencie przemieszczania środka ciężkości ciała do przodu, do momentu gdy zawodnik zaczyna tracić równowagę. Pierwsze kroki po starcie należą do odbijających, długość kroku stopniowo wzrasta, do chwili, gdy biegnący osiąga pełną szybkość.

Bieg – w piłce ręcznej zawodnik ma do pokonania dystans różniący się od dystansu biegacza, zmuszony jest bowiem do osiągania maksymalnej szybkości na bardzo krótkim odcinku. O szybkości biegu decyduje długość i częstotliwość kroków. Na technikę biegu duży wpływ ma zmęczenie (wraz ze zmęczeniem maleje długość i częstotliwość kroków).

Zmiana kierunku biegu – zawodnik podczas zmiany kierunku biegu powinien zachować postawę, która gwarantuje jego ciału stabilność.

Zatrzymanie – można ten element zastosować poruszając się różnymi krokami, po biegu przodem, tyłem i bokiem. Zatrzymanie może nastąpić w dwojaki sposób:

- a) stopy kontaktują się z podłożem nierównocześnie,
- b) stopy równocześnie znajdują oparcie na podłożu.

Zatrzymując się należy obniżyć środek ciężkości ciała, uginając kończyny dolne w stawach skokowych i kolanowych.

Obroty – zawodnik poruszając się na wprost wykonuje obrót wokół osi długiej ciała, poruszając się w tym samym kierunku. Pełny obrót powinno wykonywać się w trzech krokach, tak aby jak najkrócej pozostawać tyłem do kierunku poruszania się.

Krok dostawny – polega na dosuwaniu i odsuwaniu nóg bez ich krzyżowania najczęściej w bok, a także w tył lub w przód. Umożliwia właściwą reakcję na zwody, stwarza dobrą pozycję wyjściową do działań obronnych. Tułów obniżony poprzez ugięcie nóg w stawach skokowych, kolanowych i biodrowych. Środek ciężkości ciała powinien wykazywać minimalne tendencje do oscylacji w dół i w górę. Ramiona ugięte w stawach łokciowych.

Krok tenisowy – jest to połączenie kroku biegowego z krokiem dostawnym.

Doskok i odskok – płaski skok w przód; rozróżnia się jednokrok, dwukrok i wielokrok. Odskok umożliwia szybki powrót do pozycji zajmowanej w określonym systemie obrony.

Zwody – jest to ruch wprowadzający w błąd przeciwnika. Stosujemy w celu zaskoczenia przeciwnika i wyeliminowania go z dalszego działania w obronie. Skuteczność zależy od szybkości i obszerności ruchu. Najczęściej stosujemy zwody:

- a) ciałem – z piłką i bez piłki,
- b) zwody z piłką – zamierzonym rzutem i zamierzonym podaniem.

Zwody ciałem bez piłki mają na celu uwolnienie się od przeciwnika i wyjście na pozycję dogodną do przyjęcia podania. Zwody ciałem z piłką mają na celu minięcie przeciwnika i wykonanie rzutu lub podania. W tej grupie można wyróżnić: zwody przodem, tyłem, pojedyncze i podwójne. Zwody pojedyncze i podwójne przodem i tyłem dzielimy jeszcze na: z biegu oraz z naskoku na dnie nogi.

Kozłowanie – ma na celu zdobycie terenu. Należy unikać kozłowania w ataku pozycyjnym. W sytuacji bliskiego kontaktu z przeciwnikiem należy obniżyć postawę w czasie kozłowania i asekurować piłkę własnym ciałem.

Elementy techniki pomocniczej.

Chwyty – stopień opanowania tego elementu wpływa na skuteczną grę. Podstawowym chwytym jest chwyt oburącz. Pewność chwytu zależy od stopnia rozluźnienia palców w momencie chwytu oraz ułożenie tych palców.

Rozróżniamy następujące chwytymy:

- półgórny – jest to chwyt podstawowy,
- górny – dzieli się na: dosiężny i doskokowy,
- na wysokości bioder – charakteryzuje inne ustawienie palców,

- dolny – układ dłoni tworzy „koszyczek”,
- z podłoża – rozróżniamy: chwyt piłki kozłującej oraz toczącej się do i od zawodnika.

Podanie – jest elementem związanym z pozostałymi elementami techniki. Cechuje je: dokładność, szybkość i zasadność taktyczna. Podanie dokładne to takie, które partner zdoła opanować. Podania w zależności od sytuacji dzielimy na: podania w miejscu, w doskoku, w biegu i w wyskoku.

Ze względu na sposób wykonywania wyróżniamy:

- podanie jednorącz (górne, półgórne, dolne),
- podanie oburącz (górne, półgórne, dolne),
- podania sytuacyjne (oburącz, z biodra, z nadgarstka, kozłem).

Elementy techniki głównej.

Rzuty do bramki – o ich rodzaju i klasyfikacji decyduje sposób poruszania się (praca nóg) oraz ułożenie ciała w stosunku do podłoża. Większość rzutów jest wykonywana z maksymalnym wykorzystaniem mięśni nóg, rąk i tułowia.

Podział rzutów:

1. Rzut w miejscu – we wszystkich rzutach występuje różnoimienna praca kończyny górnej i dolnej. Przy rzucie tym należy ustawić się w wyroku, noga wysunięta wyprzedza rękę rzucającą. W momencie przeniesienia piłki w przód zawodnik odrywa nogę zakroczną, a po wypuszczeniu piłki z ręki stawia ją w przodzie dla zachowania równowagi.
2. Rzut w wyskoku – wyodrębnić można jego dwie klasyczne odmiany: rzut w wyskoku w górę oraz rzut w wyskoku w dal. W zależności od sytuacji i indywidualnych predyspozycji zawodnika cechuje te rzuty różna wysokość prowadzenia piłki, zróżnicowany kierunek i kąt odbicia oraz możliwość odchylenia tułowia w trakcie lotu.
3. Rzut z przeskokiem – przed rzutem zawodnik wykonuje przeskok (krok skrzyżny) lub doskok. Może być wyprowadzany z wysokości półgórnej i z biodra.
4. Rzut z padem – najczęściej wykonują go zawodnicy obrotowi oraz skrzydłowi. Chcąc wykonać rzut stosuje się półobrót lub ćwierć obrotu przez prawe lub lewe ramię, wykonując następnie pad w przód. Występuje kilka odmian: rzut z padem w bok, rzut z padem na rękę rzucającą, rzut w wyskoku z padem.
5. Rzuty sytuacyjne – do najczęściej spotykanych należą: rzut z biegu – stosowany jako element zaskoczenia w kontrataku; dobitka – rzut do bramki znad pola bramkowego; przerzutka – stosowana w momencie dalekiego wyjścia bramkarza z bramki; rzuty tyłem; rzut oburącz między nogami; rzut z obrotem; itp.
6. Rzut z odchyleniem – atakujący stara się ominąć zastawiającego obrońcę przez zmianę ułożenia tułowia. Przy rzucie tym zawodnik praworęczny odstawia lewą nogę w bok, wykonując szybki skłon tułowia w lewo.

Współzależność techniki z taktyką gry.

Kiedy przygotowanie techniczne u uczniów jest nieodpowiednie wówczas wszystkie założenia i plany gry nie są zrealizowane. Wysoki poziom techniczny uczniów klas pierwszych liceum profilowanego umożliwi również dobrą grę w zakresie taktyki.

Uczniowie, którzy na lekcji poświęcają dużo energii i czasu na opanowanie piłki, na odpowiednie podanie czy oddanie rzutu do bramki – nie posiadają dobrego przeglądu na boisku. Zbyt dużo energii poświęcają wyłącznie piłce, wówczas nie obserwują czynności

przeciwnika, własnego partnera i wszystkich korzystnych możliwości, które występują w trakcie gry. Ćwiczący dobrze zaawansowani technicznie, o zautomatyzowanych czynnościach poruszania się z piłką – nie mają trudności z obserwacją pola gry, mają czas na właściwą ocenę sytuacji na boisku.

Realizacja możliwości wykorzystania odpowiednich manewrów zaskoczenia przeciwnika i zdobycia przewagi, realizacja założeń planu gry w zależności od sytuacji na boisku wymaga nie tylko dużej elastyczności taktycznej ale również wysokich umiejętności technicznych. Każde nauczanie wybranych elementów piłki ręcznej może być rozwiązywane w różny sposób, gdyż ma to ścisły związek z osobowością uczniów i ich predyspozycjami ruchowymi. Z praktyki wiadomo mi, iż uczniowie określanii jako nietypowi charakteryzują się wysokim wskaźnikiem skuteczności w grze. Ta nietypowość techniczna odnosi się jednak do wąskiej grupy ćwiczących, głównie uprawiających wysoki wyczyn i nie powinna ograniczać systematycznego nauczania prawideł technicznych w grze w piłkę ręczną. Im szerszy bowiem zakres opanowania techniki prezentuje uczeń, tym pełniejszy i efektywniejszy jest jego udział w walce sportowej.