Dr hab. prof. nadzw. Henryk Duda
AWF Kraków

Metody i formy nauczania działań ruchowych stosowane w szkoleniu piłkarzy nożnych

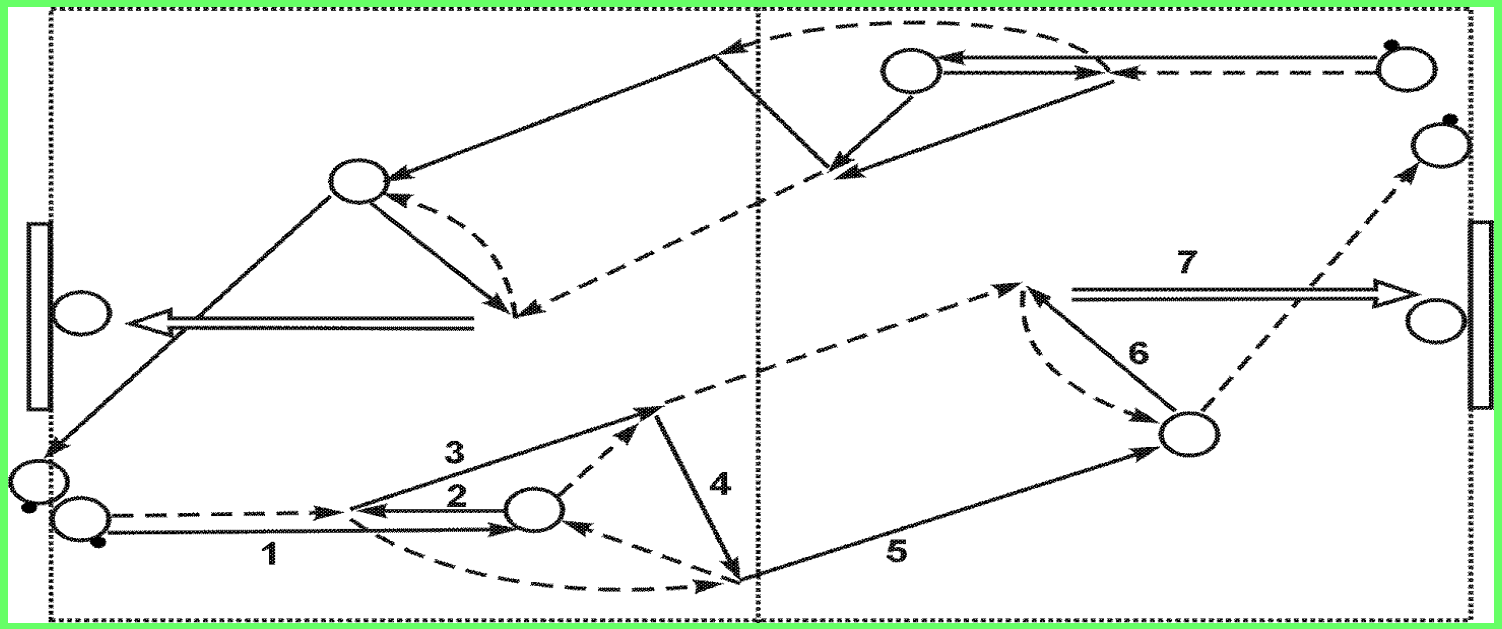
METODY PRAKTYCZNEGO NAUCZANIA :

A – Metody odtwórcze (powinny uwzględniać wysoki wskaźnik wiedzy)

- ***Metoda analityczna -*** polega na nauczaniu danego ruchu przy podziale na jego **części składowe – instrukcja - wiedza**

- ***Metoda syntetyczna -*** polega na nauczaniu danego ruchu **od razu w całości** , czyli bez naruszania jego zasadniczej struktury – **instrukcja - wiedza**

- ***Metoda kompleksowa -*** składa się z elementów **obu omówionych metod** i stanowi ich formalne połączenie, z ewentualnym zaakceptowaniem jednej z nich – **instrukcja - wiedza**
- W nauczaniu metodą kompleksową nie tyle wymaga się od ćwiczących opanowania jakiegoś pojedynczego elementu technicznego ,co zastosowanie **formy wieloruchowej - wielozadaniowej** dla realizacji celu gry (sytuacji w grze).



Przykład ćwiczenia (podania –uderzenia) w metodzie kompleksowej

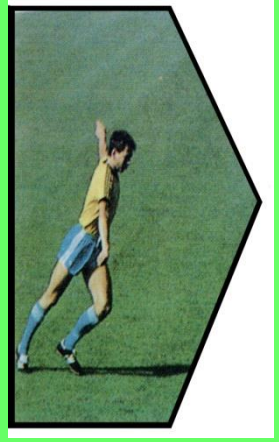
B - Metody Twórcze (powinny uwzględniać wysoki wskaźnik kreatywności)

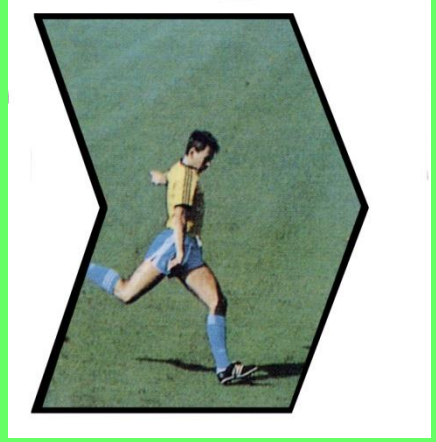
Kreatywność = sprawne działanie oparte na wiedzy i racjonalnym myśleniu

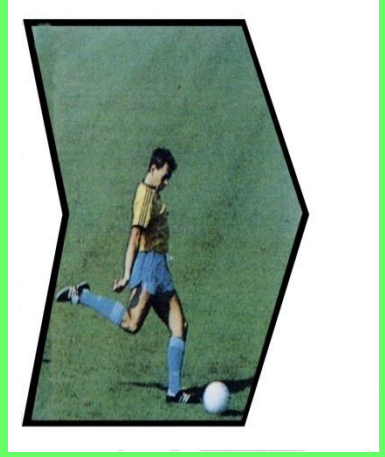
*** Powinny być stosowane na wszystkich etapach szkolenia!!!**

- ***Metody zadaniowe*** – *wykonanie zadania wg. własnej koncepcji np. ćwiczenia z piłkami edukacyjnymi (Edubal)*

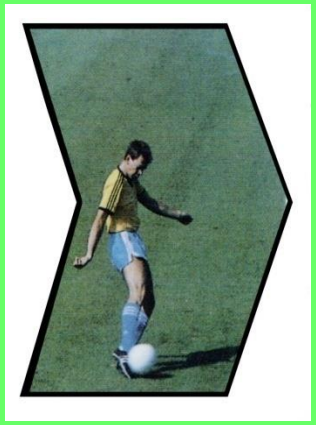
- ***Metody nauczania programowanego*** – oparte na samodzielnym (w oparciu o posiadaną już wiedzę) wykonaniu zadania ruchowego wspomagane **kartami programowanymi**

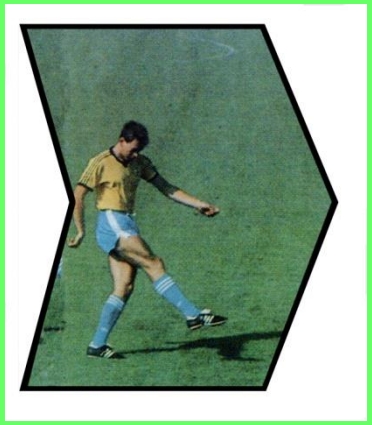


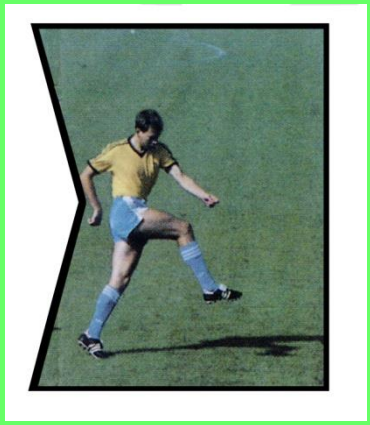




1. Rozbieg do uderzenia - na wprost piłki	**2.** Oś podłużna stopy nogi postawnej skierowana w stronę uderzenia.	**3.** Noga uderzająca zgięta w kolanie, ruch w płaszczyźnie strzałkowej (zamach)







4. Uderzenie piłki (ruch nogi w przód) stopa usztywniona, tułów pochylony do przodu, praca ramion naprzemianstronna.	**5**. Noga uderzająca kontynuuje ruch do przodu w kierunku uderzonej piłki.	**6**.W końcowej fazie wymachu, noga uderzająca zgięta w stawie kolanowym.

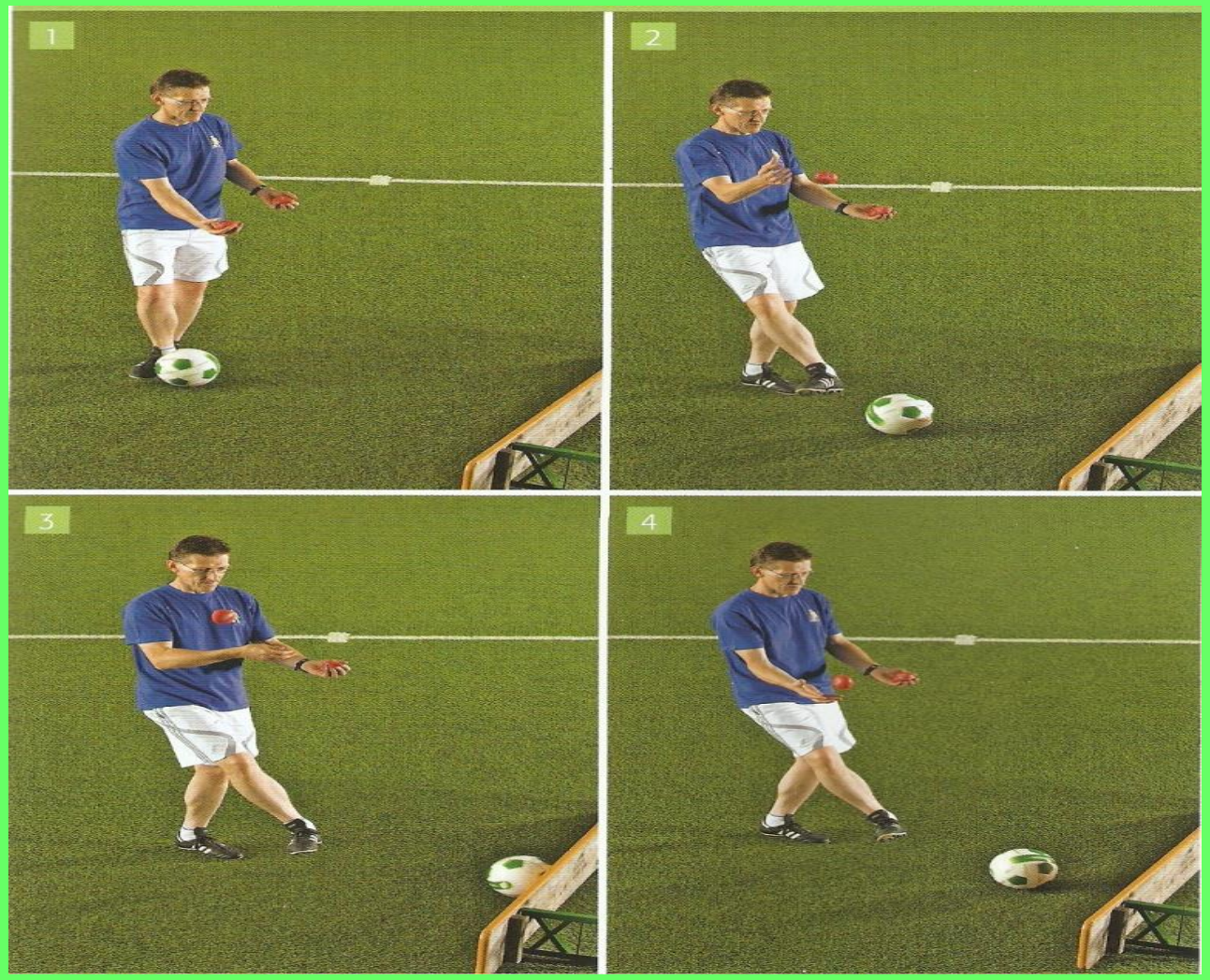
Karta programowana – technika uderzenia piłki prostym podbiciem

- ***Metody problemowe*** – oparte na ***stawianiu problemów*** dla skutecznego rozwiązania zadań, które ***gracz rozwiązuje samodzielnie***.

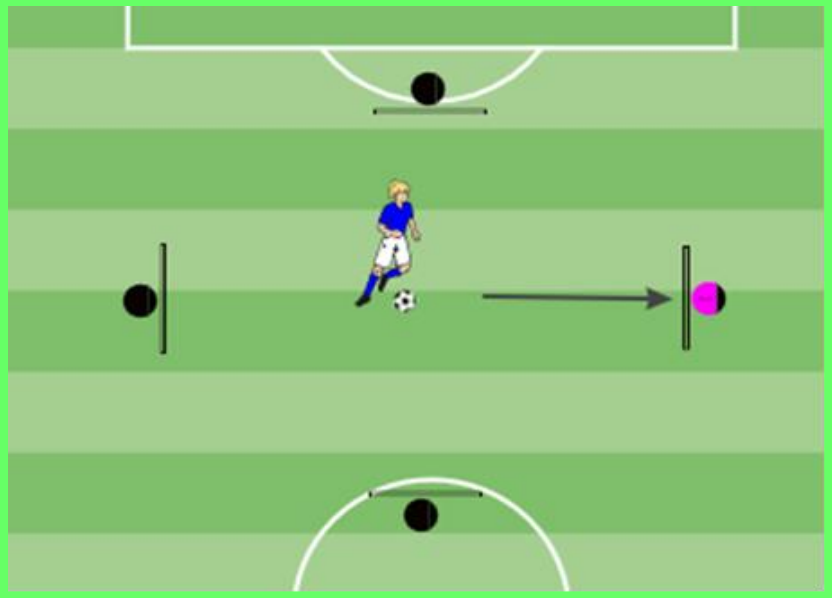
Przykład metody problemowej – następny slajd

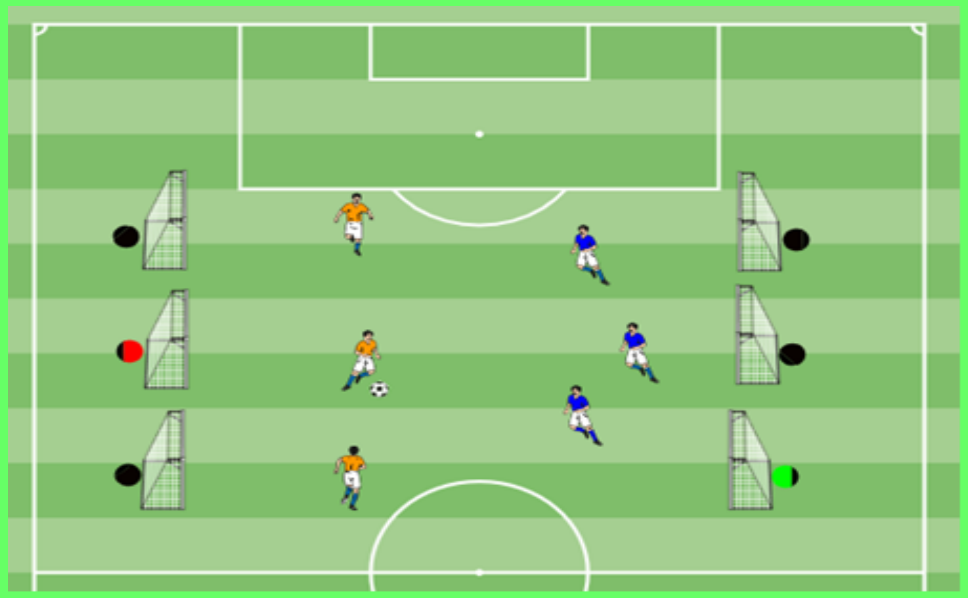
Stopnie nauczania problemowego	Liczba wykonywanych faz		Czynności trenera	Czynności gracza
	Przez „Trenera”	Przez „gracza”		
I	**2**	**1**	**a). Postawienie problemu: Dlaczego przy rozgrywaniu piłki w działaniu grupowym akcja jest neutralizowana przez przeciwnika.** **b). Sformułowanie problemu: Co należy zrobić, aby skutecznie rozegrać piłkę.** **Skuteczne działanie - współdziałanie** **Sposób gry piłką – jaka technika**	**TECHNIKA PODANIA** **a).Gracz rozwiązuje problem, stosując różne techniki uderzenia, a następnie wybiera tą, która gwarantuje najlepszą dokładność podania. Mała odległość – uderzenie wewnętrzną częścią stopy. Przerzut piłki – uderzenie wewnętrznym podbiciem. Gracz również analizuje działanie.**
II	**1**	**2**	**a). Postawienie problemu: Dlaczego wybierając najskuteczniejszą technikę podania, piłka w dalszym ciągu jest przechwytywana przez przeciwnika** **Skuteczne działanie – współdziałanie** **Sposób gry bez piłki – jak uzyskać lepsze warunki do działania ?**	**GRA BEZ PIŁKI** **a). Gracz analizuje sytuację i formułuje problem: Jak powinni zachować się partnerzy, kiedy należy zagrać do nich piłkę. Partnerzy powinni być aktywni w grze (większa ruchliwość, wychodzenie na pozycję).** **b).Piłkę należy zagrać przy nieobecności przeciwnika (ograniczyć prowadzenie piłki, zagrać piłkę przed zbliżeniem się przeciwnika, zagrać piłkę po uwolnieniu się od przeciwnika.**
III	**-**	**3**	**Trener organizuje grę szkolną, której celem jest jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce** **Skuteczne działanie – współdziałanie** **„Markowanie gry” – celowe działania dla „zmylenia gry”**	**ZWODZENIE GRĄ** **a). Gracze stawiają problem (uświadamiają sobie): dlaczeg piłka nie zawsze skutecznie jest rozgrywana.** **b). Sformułowanie problemu; Warunkiem skutecznego rozgrywania piłki jest umiejętne podawanie piłki do partnera zajmującego lepszą pozycję.** **c).Przed podaniem piłki partner musi uwolnić się od przeciwnika. W aktywnym zachowaniu się partnerów konieczna jest jeszcze myląca sugestia dla przeciwnika (np. wytwarzając wolne pole do podania piłki, konieczne jest ni tylko odciągnięcie z określonego miejsca, ale i też sugerowanie przez podającego innego działania – prowadzenie piłki w innym kierunku.**

- ***Metoda Life-Kinetik*** – oparta na jednoczesnym wykonywaniu różnych zadań ruchowych, które nie tylko doskonalą technikę w głównym zadaniu ruchowym ale i też poprzez wprowadzanie ***innego ruchu „zaburzającego”*** doskonalą procesy myślowe (pamięć ruchowa, uwaga) – np. uderzenie piłką o ławeczkę z jednoczesnym podrzuceniem piłeczki tenisowej w górę (jednej, dwóch)



Metoda Fitlight to **nowoczesny program treningu techniczno-taktycznego** opartego na kształtowaniu **działania** przy **dużej aktywności układu nerwowego – głównie umysłu sportowca**, który w sposób świadomy stosuje akty ruchowe w przestrzeni działania, rozwijając **jednocześnie orientację przestrzenną**.





METODY TEORETYCZNEGO NAUCZANIA :

a). **Metody słowne**

b). Metody wizualne

c). Metody myślowo - wyobrażeniowe

a). Metody słowne – przekazywanie wiedzy o działaniu w sposób werbalny

- **Objaśnienia** – nauczanie oparte ***na instruktażu*** słownym (np. przekazywanie wiedzy przy nauczaniu określonej techniki gry)
- **Dyskusja kierowana** – ***dzielenie się wiedzą przez graczy*** na temat wykonania określonej techniki (taktyki) gry, ***dyskusja jest kierowana przez trenera*** (wyznacza problem i kierunek dyskusji)
- **Wykład tematyczny** – przekazanie przez trenera ***kompleksowej wiedzy*** o danym działaniu (np. zasady w działaniu: technicznym, taktycznym).
- **Coaching > feedback -** (pozytywna instrukcja > pozytywna krytyka - informacja zwrotna)

b). Metody wizualne - przekazywanie wiedzy o działaniu w sposób wizualny – jako wspomaganie

- **monogramy zdjęciowe – wiedza o działaniu przedstawiona jest we fragmentach ruchu dla pełnego obrazu działania**

Ryc. - Sekwencje ruchowe podczas wykonywania przyjęcia piłki prostym podbiciem

- **Prezentacja filmowa – sytuacje dydaktyczne w grze**

- **Filmy dydaktyczne** - **wiedza o działaniu przekazywana jest we fragmentach materiału filmowego (np. alternatywne działanie???)**

c). Metody myślowo - wyobrażeniowe:

- **Mowa wewnętrzna** – ***samodzielne stosowanie instrukcji* słownej - myślowej** przy wykonywaniu działania technicznego (taktycznego), np. przed uderzeniem na bramkę słowne przypomnienie o prawidłowej sylwetce,
- **Ćwiczenia ideomotoryczne** – wykonywanie zadania ***po uprzednim wyobrażeniu a następnie porównanie z modelem wyobrażeniowym*** (np. wyobrażenie uderzenia piłki w określony sektor bramki, a następnie próba wykonania tego uderzenia zgodnie z wzorcem myślowym).
- **Ćwiczenia wyobraźni** – ***samodzielne odtwarzanie w myślach*** określonej sytuacji meczowej lub reżyserowanie w myśli określonego zdarzenia z pozytywnym zakończeniem (np. wyobrażenie sytuacji gry 1:1 w działaniu ofensywnym zakończone zdobyciem bramki

Forma nauczania – to organizacyjna struktura przebiegu ćwiczeń ułatwiająca proces uczenia i doskonalenia działań w nauczaniu gry.

Formy nauczania w swojej strukturze organizacyjnej uwzględniają poziom trudności wykonania zadania, stąd też dzielą się na:

- **Formę zabawową**
- **Formę ścisłą**
- **Formę fragmentów gry (realizacja określonego celu w obecności przeciwnika)**
- **Formę gier**

- ***Formę gry uproszczonej***
- ***Formę gry pomocniczej***
- ***Formę Małej Gry Taktycznej (MGT)***
- ***Formę gry szkolnej***
- ***Formę gry właściwej***

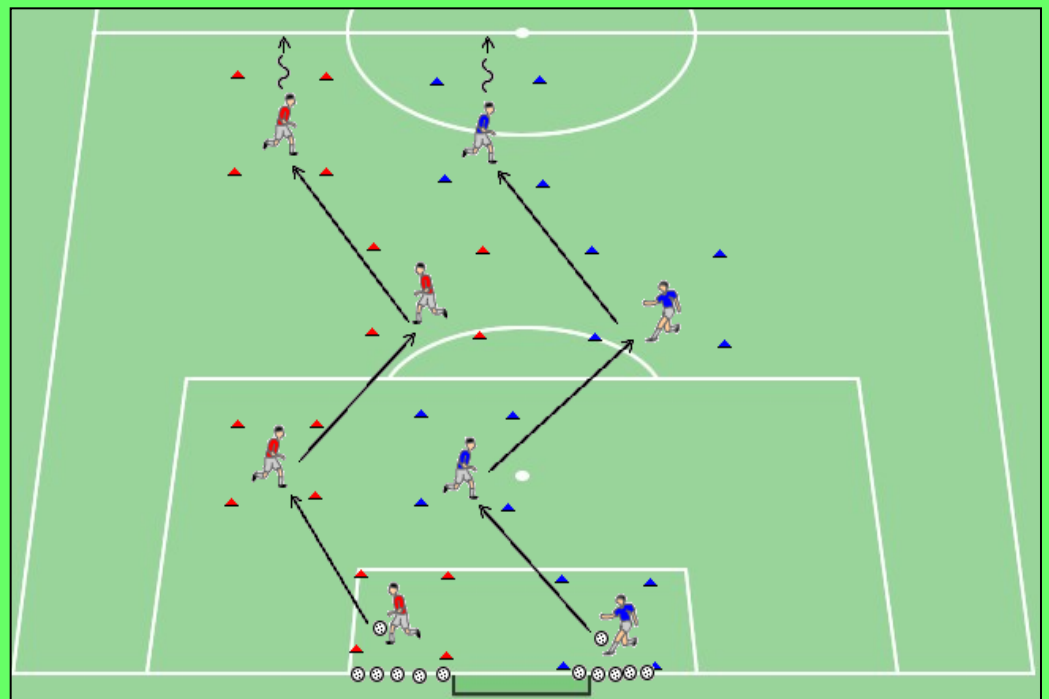
*** Formy nauczania w treści dobranych ćwiczeń powinny zawierać wysoki wskaźnik kreatywności (pobudzać do myślenia) !!!**

- **Forma zabawowa** (akcent emocjonalny, oswojenie z partnerem, przeciwnikiem, ze sprzętem)

1. Zabawy proste – np. „taśmociąg” (akcent kreatywny: zajecie pozycji do przyjęcia, wybór sposobu podania)

2. Zabawy złożone- np. „kółko – krzyżyk” (akcent kreatywny: ułożenie linii z 3 znaczników, wywołanie zawodnika z grupy prowadzącej

1.



2.

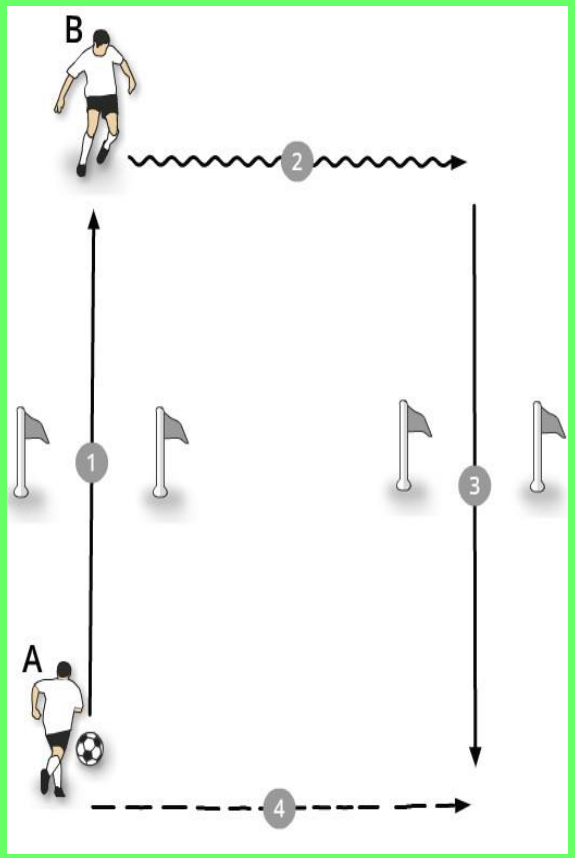
Forma ścisła – struktura prosta (brak przeciwnika) – wykonanie zadania wg. wskazań

Akcent kreatywny:

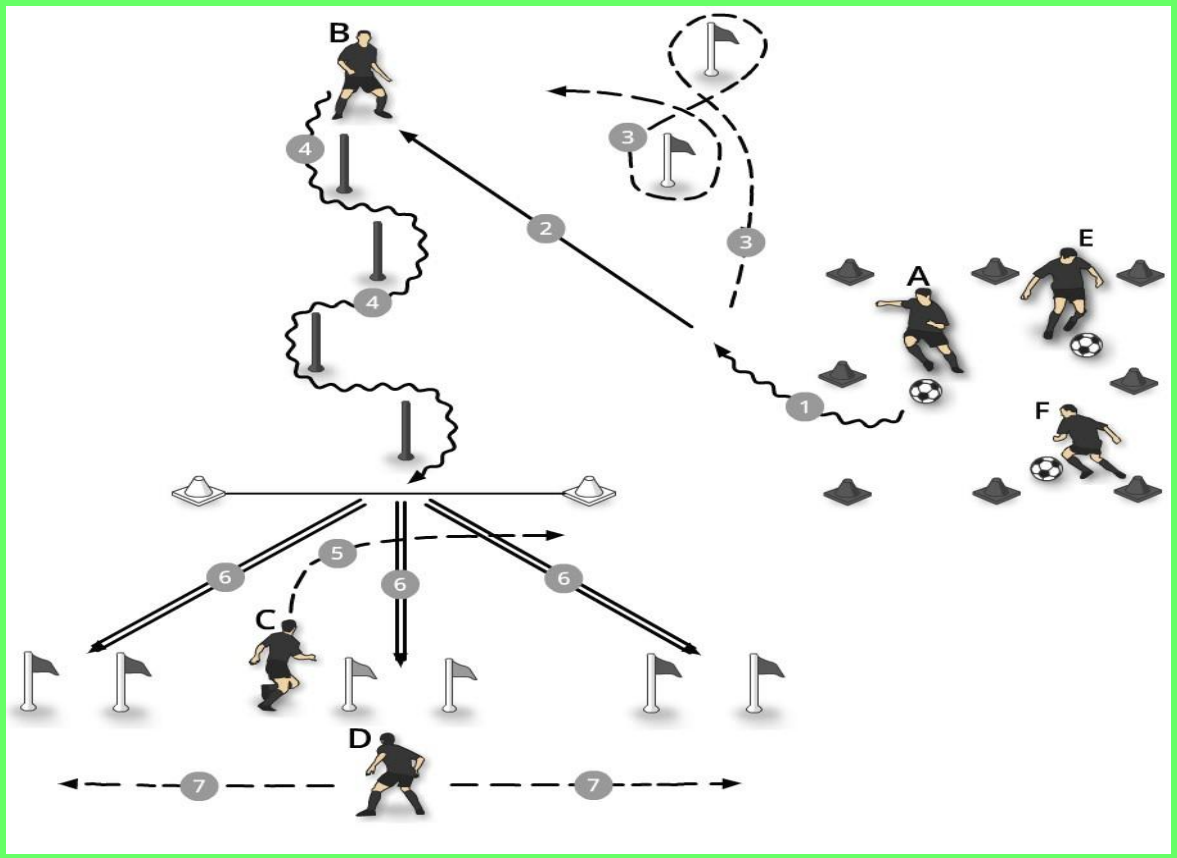
1- podania przez wybraną bramkę (sposób podania), skoordynowany ruch partnera do podania piłki

2. wywołany zawodnik z grupy prowadzących piłkę, zwodne prowadzenie i uderzenie przy biernym przeciwniku, trafienie w „odsłoniętą bramkę”, reakcja „biernego obrońcy”, reakcja oczekującego na podanie, wielozadaniowy charakter ćwiczeń

ćwicz.1



ćwicz. 2

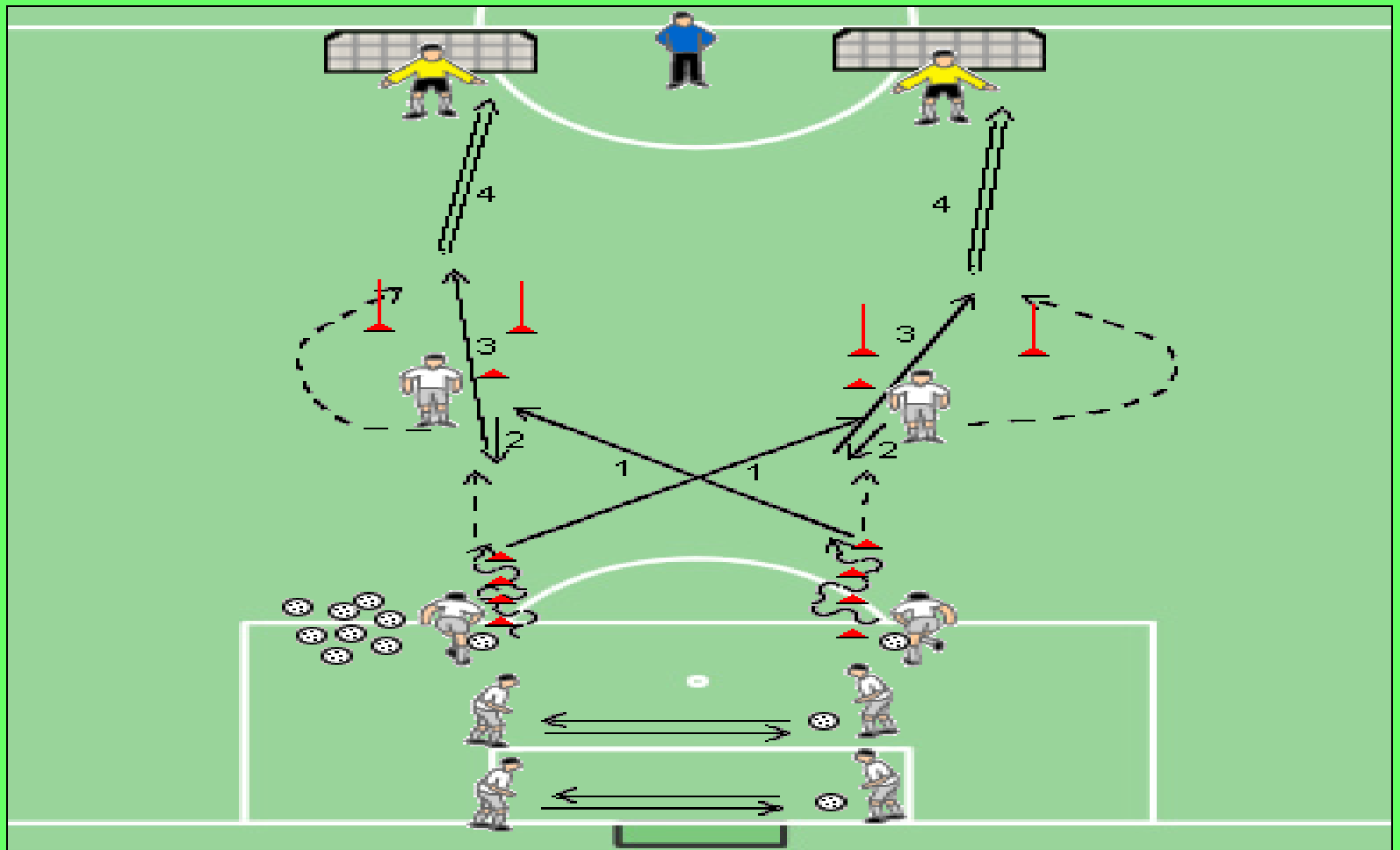


Forma ścisła – struktura złożona (brak przeciwnika ; bramkarz bierny) – wykonanie zadania wg. wskazań

Akcent kreatywny:

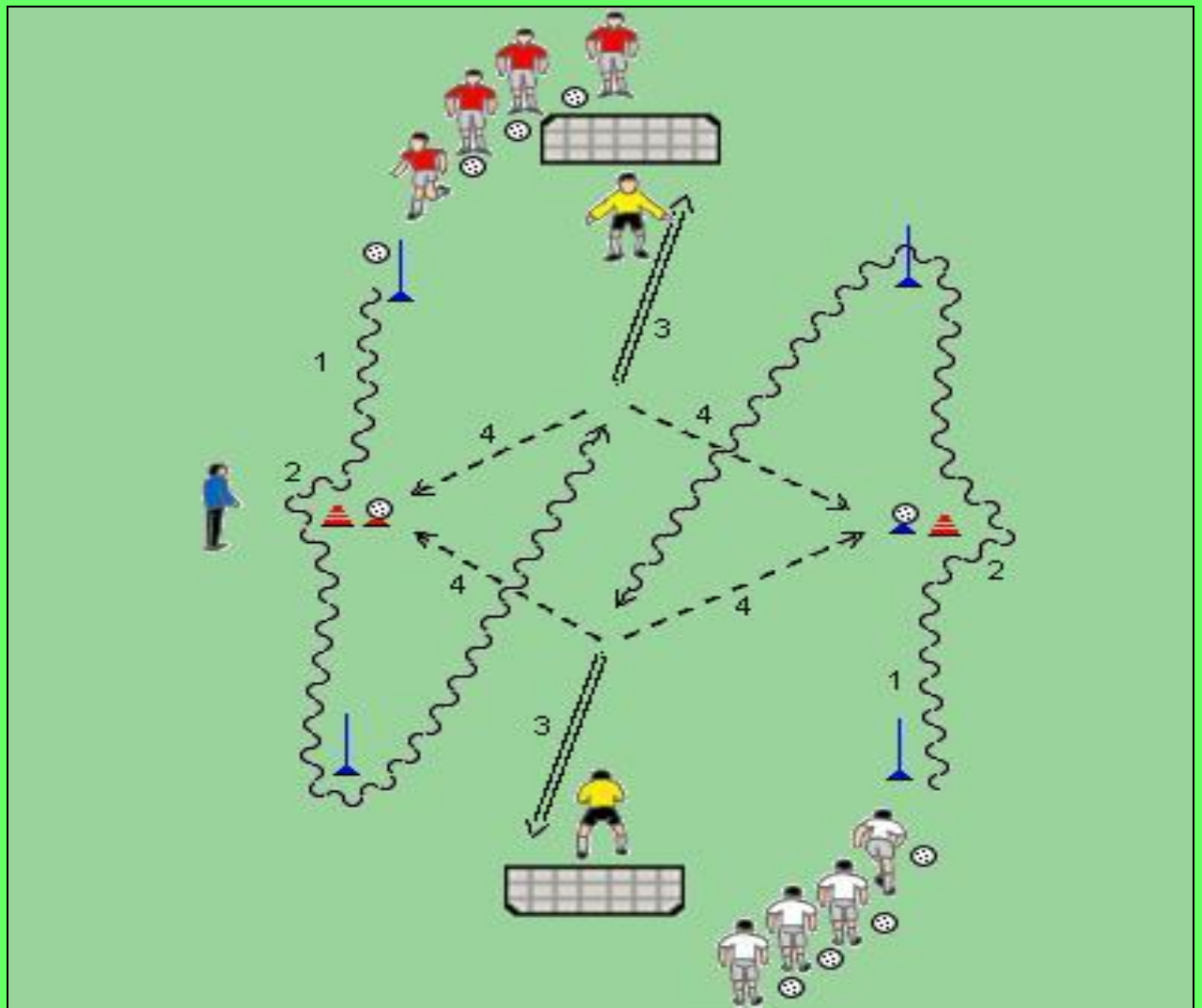
* na sygnał wizualny trenera podanie prostopadłe lub skośne, strzał dołem, górą)

* podział ćwiczenia na fazy (zmienność działań)

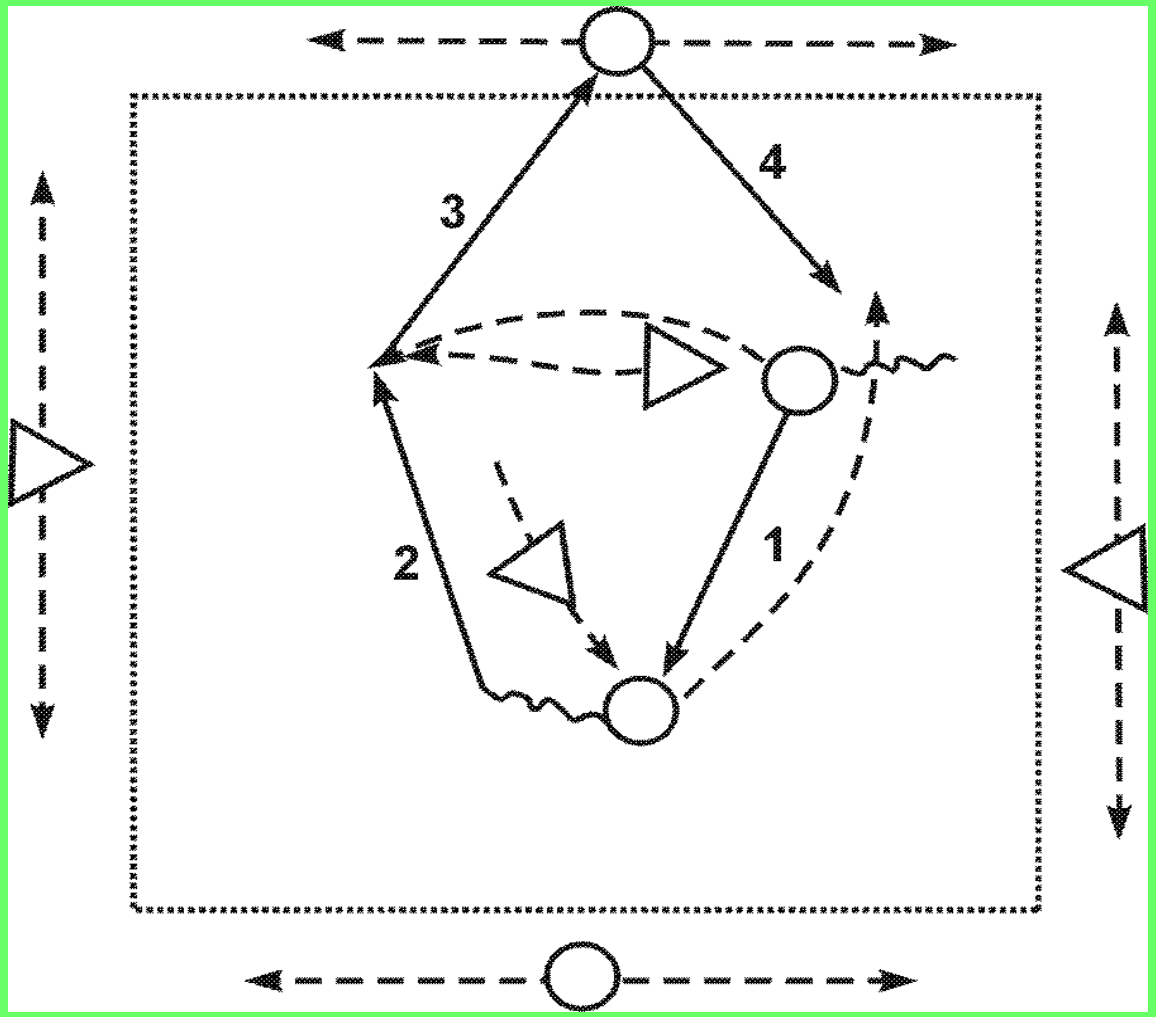


- **Forma fragmentów gry** (występuje przeciwnik) – fragmenty działań jak w grze: **rywalizacja dwóch drużyn (liczba zdobytych bramek).**

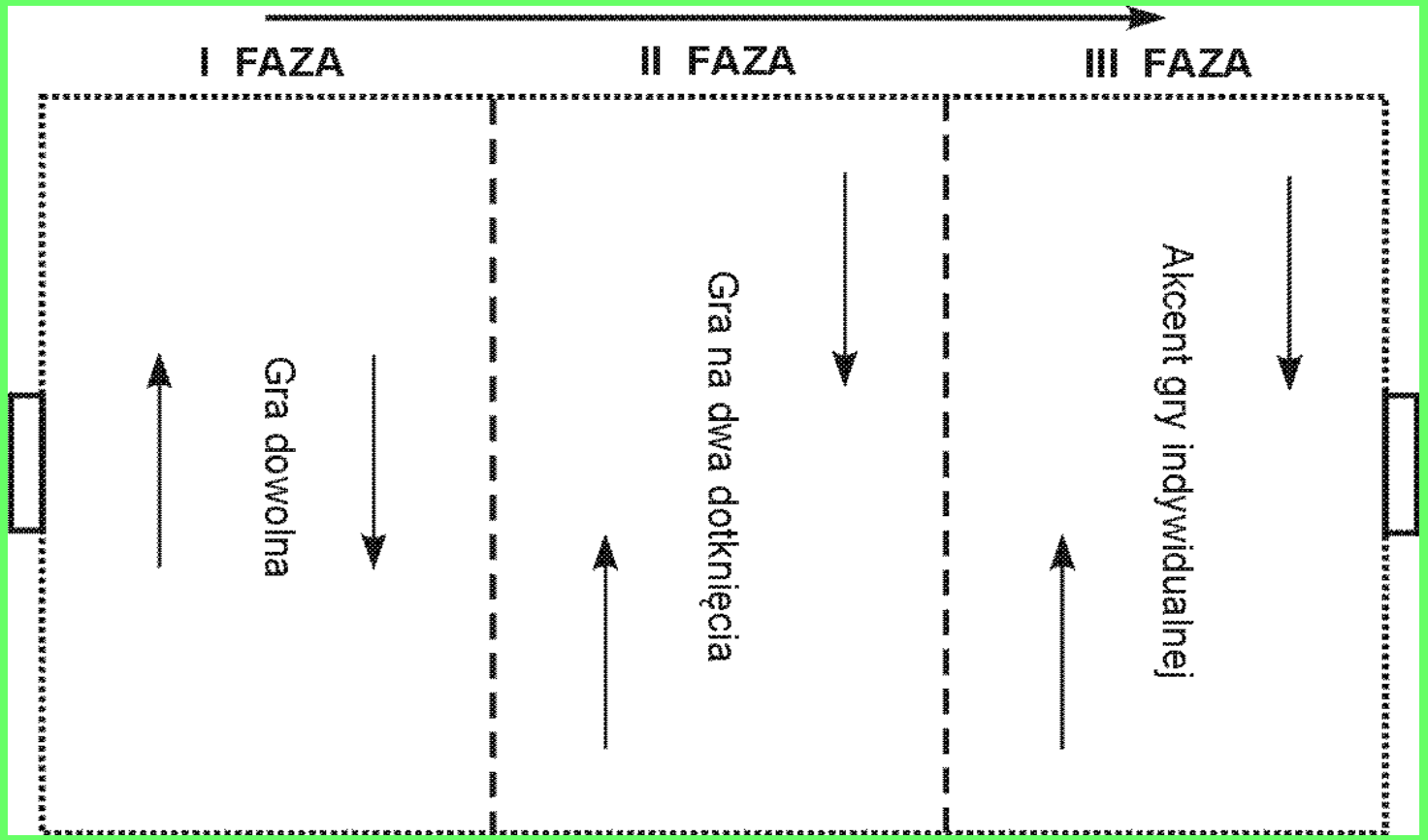
Akcent kreatywny : wywołany numer, wielozadaniowe działanie - 2 fazy, wskazana piłka



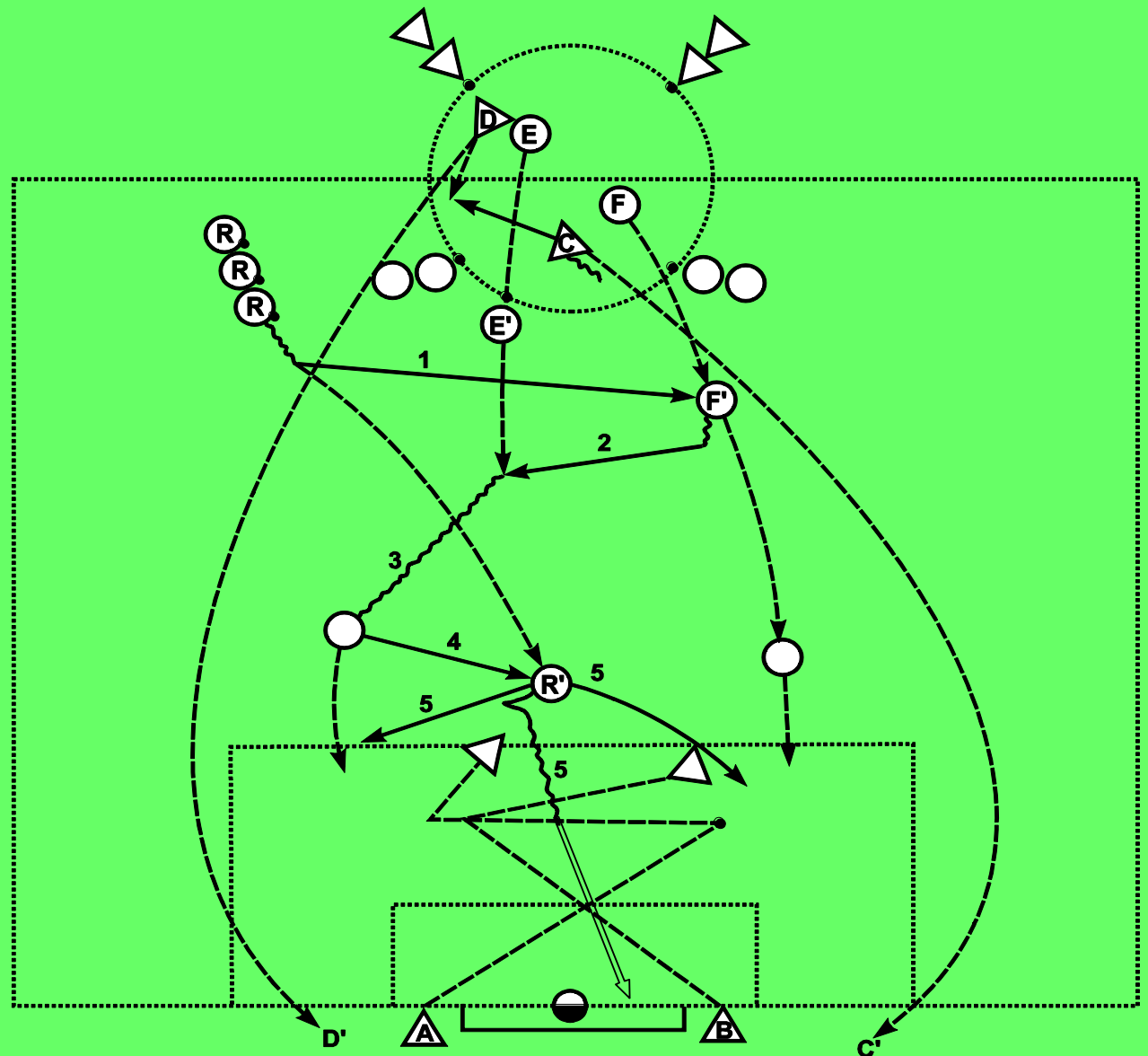
- **Forma gier : gra pomocnicza (gra w przewadze, np.. 2:2+2)**
  Akcent kreatywny: racjonalny sposób rozegrania piłki, aktywność partnerów na obwodzie – wyjście na pozycję



- **Forma gier - MGT** **(gry w równowadze, np. gra 6 : 6)**
  Akcent kreatywny: zmienność w działaniach, różna dla każdej strefy (faz: otwarcia, budowania, zakończenia gry)



- **Forma wiązana** **(łączenie form nauczania):**
  Akcent kreatywny : zmienność zadań w występujących formach (forma gry + forma fr. gry)



Dydaktyczne zasady nauczania – racjonalny sposób postępowania ułatwiający uczenie się :

1. **świadomości**
2. **aktywności (twórcza postawa)**
3. **systematyczności**
4. **utrwalania (powtarzalności) – zasada „powtórka bez powtórzeń”**
5. **wszechstronności**
6. **poglądowości**
7. **dostępności**