

METODYKA I TECHNIKA W NAUCZANIU GRY W HOKEJA NA TRAWIE

I. METODYKA

1. Środki metodyczne

W czasie procesu uczenia się techniki środki metodyczne mogą różnić się w zależności od etapu nauki i stawianego celu. Podczas początkowego powstawania wyobrażenia ruchu i idącego za nim urzeczywistnienia ogólnej, niedopracowanej jeszcze formy technicznej najważniejszym jest „dogłębne ćwiczenie”, które należy poprzedzić krótkim wyjaśnieniem, demonstracją, lub ich połączeniem w charakterze podstawowych wskazówek.

Dla etapu precyzyjnej koordynacji charakterystyczne jest oprócz świadomego treningu wybranej techniki przetworzenie coraz bardziej szczegółowych wskazówek poruszania się i uwag korygujących. Im bardziej precyzyjne i dokładne jest wyobrażenie ruchu, tym lepiej można wykorzystać szczegółowe wskazówki do doskonalenia ruchu.

W etapie stabilizacji i doskonalenia techniki dominują środki metodyczne służące poprawianiu szczegółów, adaptacji do nietypowych okoliczności jak również poszukiwaniu indywidualnego optymalnego poruszania się (wykryształowanie osobistego stylu).

2. Kilka podstawowych zasad metodyki

- specyficzna technika wymaga specyficznego treningu;
- ponieważ w nauce techniki oraz jej doskonaleniu istotne jest rozpoznawanie szczegółów ruchu, należy włączyć do procesu szkolenia zdolność obserwacji danej techniki pod kątem jak i dlaczego;
- szybkość, z jaką postępuje proces nauki, zależy od doświadczenia ruchowego, tzn. ewentualny trening przygotowujący ukierunkowany na podstawowe techniki ułatwia proces wyuczenia trudniejszych technik;
- konieczność precyzyjnego korygowania ruchów sprawia, że niezbędne jest stosowanie obiektywnych możliwości kontroli (kamera video, film itp.);
- proces szkolenia techniki powinien być prowadzony bez dłuższych przerw pomiędzy jednostkami treningowymi, ponieważ w przeciwnym razie zmniejsza się efektywność treningu;
- trening techniczny powinien być prowadzony w stanie wypoczętym. Liczba powtórzeń danego ćwiczenia musi być przy tym dostosowana do możliwości kondycyjnych ze względu na zdolność koncentracji. Kiedy centralny układ nerwowy jest zmęczony, uniemożliwia optymalną koordynację;
- umiejętności techniczne są przez cały czas zależne od poziomu czynników wydolności fizycznej. Dlatego zmieniające się warunki kondycyjne prowadzą do zmian w układzie ruchu

3. Co oznacza trening ukierunkowany?

Najlepsze rezultaty sportowe można osiągnąć jedynie po długotrwałym i systematycznym planowaniu procesu treningu.

Wiek sam w sobie nie jest optymalnym kryterium określania etapów treningu i nie należy go traktować jako kryterium absolutne.

Po etapie treningu podstawowego, w ramach którego kształtuje się podstawy w dziedzinie technicznej, taktycznej, fizycznej i psychicznej, następuje etap treningu ukierunkowanego. W tym etapie zawodnik zostanie postawiony przed kilkoma wyborami:

- czy podejmować trening mistrzowski, czy nie?
- specjalizacja (według miejsca na boisku i specyficznych umiejętności).

Trzeba się też będzie nauczyć kilku zadań zespołowych podczas treningu i zawodów: krycie indywidualne, organizacja karnego strzału różnego podczas ataku i obrony, tak aby uzyskać jasny obraz, gdzie występują specyficzne umiejętności zespołu i zawodnika.

Trener spełnia ważne zadanie w prowadzeniu zawodnika, poprzez opracowanie planu procesu treningu, w którym poszczególne jego komponenty (technika, taktyka, przygotowanie fizyczne i psychiczne) mogą być rozwijane w harmonijny sposób. Długoterminowym celem procesu treningu jest ciągłe doskonalenie zdolności zdobywania osiągnięć.

4. Trening

Trening ukierunkowany ma następujące cele:

- dalszy rozwój i ukierunkowywanie umiejętności zdobytych w treningu podstawowym;
- zwiększona orientacja w istotnych aspektach hokeja na trawie;
- wzrastająca specyfika stosowanych metod i środków treningowych;
- stwarzanie warunków umożliwiających przejście do treningu mistrzowskiego;
- zwiększenie zakresu i intensywności treningu, zwiększając obciążenie fizyczne i psychiczne.

Tak samo jak w przypadku treningu podstawowego konieczne jest podejście krok po kroku, aby przejść do realizacji celów:

1. analiza sytuacji początkowej. Wszystkie czynniki, które mogą mieć wpływ na rozwój zdolności uzyskiwania wysokich wyników sportowych;
2. opracowywanie planu treningu.
Wybór metod i środków treningowych;
3. kontrola, sterowanie i ocena planu treningu.

Po etapie treningu ukierunkowanego następuje etap treningu specjalistycznego lub mistrzowskiego. Z etapem tym można zapoznać się w innych materiałach.

5. Sposób prowadzenia treningu

Trening – fragmenty gry.

Jak podano niżej w poszczególnych kategoriach wiekowych, trzeba będzie wprowadzić bardziej kompleksowe formy treningu z zastosowaniem fragmentów gry. Oznacza to, że umiejętności i sposoby rozgrywania piłki ćwiczone będą w warunkach lub w sytuacjach, jakie mają także miejsce podczas meczu. Dlatego mowa tu o techniczno-taktycznych akcentach treningu.

Najczęściej występujące i zróżnicowane warunki gry w sytuacji meczu tworzone są przez kierunek, tempo, presję czasu i odległość. Połączenie umiejętności technicznych w zróżnicowanych sytuacjach taktycznych prowadzi do kompleksowych ćwiczeń techniczno-taktycznych. Również w przypadku w kategoriach juniorów i seniorów istotne jest trenowanie w zróżnicowanych sytuacjach startowych, dostosowanych do poziomu umiejętności. Współdziałanie w rozmaitych sytuacjach gry lub ich ćwiczenia jest zadaniem pierwszoplanowym.

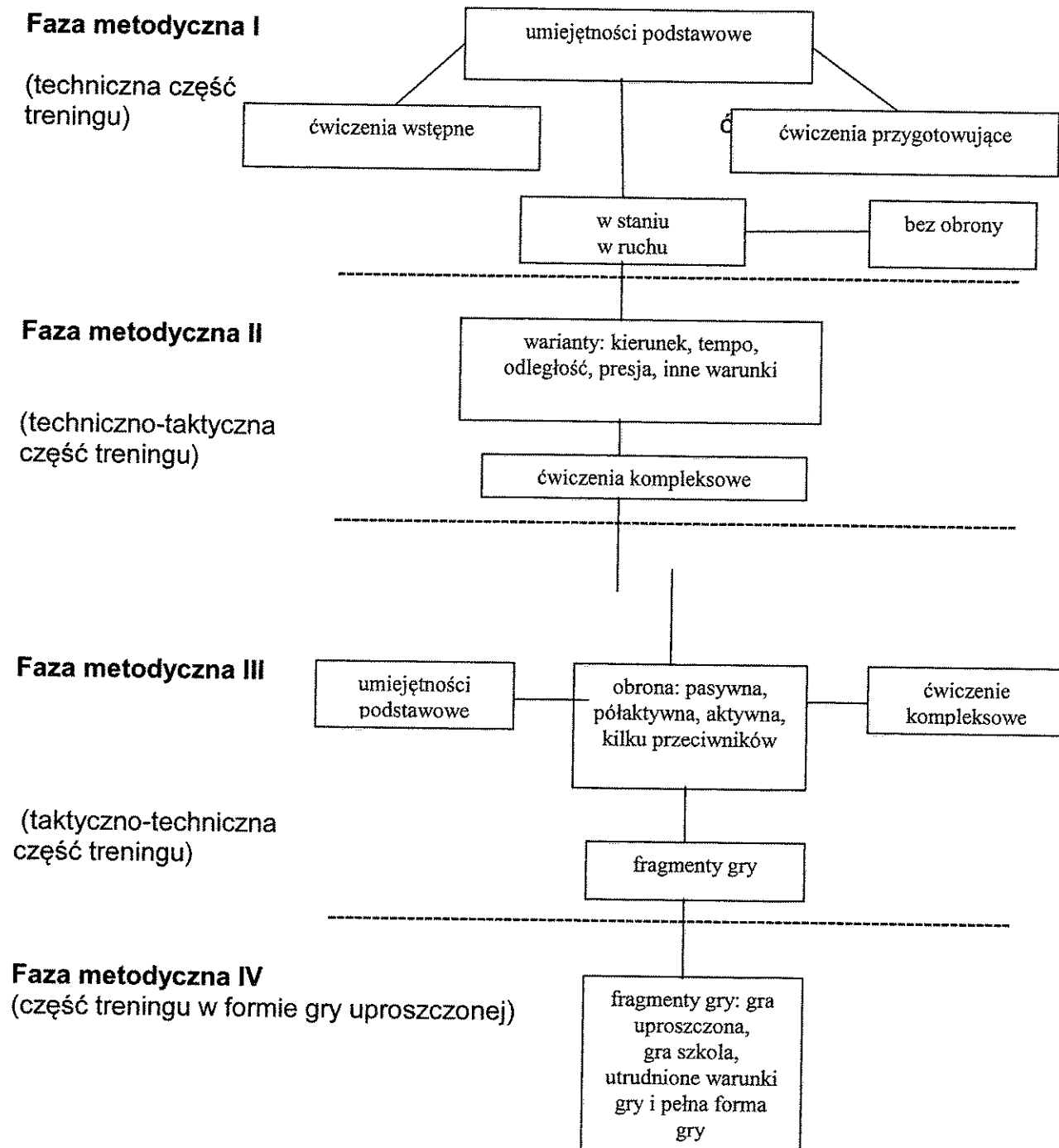
Istotną cechą fragmentów gry w nauczaniu rozgrywania piłki jest udział zawodników w ilości jednego lub kilku przeciwników. Oprócz partnerów to przede wszystkim sposób obrony określa jaki sposób wykonania elementu technicznego będzie najbardziej celowy w danej sytuacji gry. Jeżeli obrona w sytuacji fragmentów gry powoduje zaistnienie przynajmniej jednej alternatywy rozwiązania (problematycznej) sytuacji, mówimy o techniczno-taktycznym akcencie treningu. Metodyczne dawkanie obrony w sytuacji gry i ćwiczeń można przeprowadzić w dwojaki sposób:

1. Poprzez utworzenie sytuacji przewagi liczebnej, która jest stopniowo ograniczana.
2. Poprzez początkowe zwiększanie zaangażowania w obronie (obrona półaktywna).

W przypadku młodzieży w etapie ukierunkowanym tworzone alternatywy taktyczno-techniczne w zakresie przemieszczania się piłki i kierunku biegnącego zawodnika muszą być świadomie rozpoznawalne. Wymaga to, aby proces szkoleniowy był jak najbardziej ustrukturyzowany analogicznie do sytuacji treningu poprzez fragmenty gry i mecze i w miarę możliwości zakończony próbą strzału do bramki w takiej czy innej formie, najlepiej z bramkarzem. Należy zauważyć, że w przypadku treningu młodzieży w tym etapie konieczne jest zwrócenie uwagi także na obronne aspekty gry, zarówno techniczne, jak i taktyczne. Szybkość wykonania ćwiczonego zadania powinna być podniesiona do tempa meczu. Na koniec trzeba przejść do zastosowania i stabilizacji ćwiczonych umiejętności techniczno-taktycznych i taktyczno-technicznych w sytuacjach fragmentów gry i meczu. Ukierunkowanie lub rozwój umiejętności hokeisty na trawie prowadzone są stopniowo do optymalnego osiągnięcia poziomu. Warunki gry i meczu muszą być przy tym wielostronnie zróżnicowane, uproszczone, ściśle ukierunkowane lub ewentualnie utrudnione, aby w ten sposób zakończyć etap ukierunkowany w rozwoju hokeisty na trawie.

Cały ten rozwój przedstawia umieszczony poniżej schemat, przy czym faza I obejmuje trening podstawowy.

6. Schemat metodycznego ukierunkowania pod kątem sytuacji meczowych



II. TECHNIKA

1. Przy nauczaniu danego elementu technicznego możemy wyróżnić kilka faz, które hokeista na trawie wykonuje jedna po drugiej.

A. Tworzenie obrazu wykonania elementu technicznego

Hokeista na trawie otrzymuje informację o nowym sposobie wykonania poszczególnych elementów techniki hokejowej. Pomaga mu przy tym jego doświadczenie ruchowe, jego początkowy poziom motoryczny i jego możliwości postrzegania siebie i interpretacji wykonania.

B. Koordynacja ogólna

Charakteryzuje ją nadmierne i czasami błędne angażowanie siły, kanciaste wykonanie elementu technicznego, przesadny zakres wykonania elementu technicznego, nieprawidłowe tempo wykonania elementu technicznego i niewłaściwa precyzja wykonania elementu technicznego. Jest to poszukiwanie właściwego wyczucia ruchu.

C. Koordynacja – automatyzm

Po okresie ćwiczenia i korygowania powstaje udoskonalona forma ruchu. Osiągnięte jest właściwe wyczucie ruchu, bądź też dany ruch zostaje opanowany.

D. Zastosowanie

Automatyczne powtarzanie elementu technicznego można wykonać w różnych sytuacjach. Element techniczny staje się udoskonalony w szczegółach. Powstaje także automatyzm wykonania elementem technicznego, dzięki czemu hokeista na trawie może skierować swoją uwagę na inne działania (zastosowanie taktyczne) lub drobne szczegóły w tymże elemencie. Cechuje je precyzja, stałość i harmonia ruchu.

2. Fazy nauki w rozwijaniu techniki

- Pozycja wyczekująca.

- Faza koordynacji ogólnej.

Model elementu technicznego jest zgodny z ruchem całego ciała.

- Faza automatyzacji ruchu.

Poszczególne fazy ruchu posiadają właściwą strukturę kinematyczną i dynamiczną.

Ponadto obraz całościowego wykonania elementu ruchu jest coraz wyraźniejszy.

- Faza powtórzeń i stabilizacji ruchu.

System reakcji ruchowych jest automatyzowany: elementy techniczne nabierają stabilnej struktury, co pozwala na ich wykonanie niezależnie od wpływów wewnętrznych czy zewnętrznych.

3. Kryteria metodyczne podczas nauczania techniki.

Pokazać pełne wykonanie elementu technicznego; stworzyć korzystne warunki poprzez ćwiczenia wprowadzające i umiejętności podstawowe.

Elementy techniczne stają się „całościowe”, jednak trenowane w ułatwionych okolicznościach, bez zwracania uwagi na poszczególne elementy ruchu.

Celem tej fazy jest nabycie umiejętności wykonania ruchu całym ciałem.

Ruch całego ciała jest utrzymywany, poszczególne fazy i cechy danej techniki są objaśniane i odrębnie trenowane. Przykład ruchu ma przy tym bardzo istotne

znaczenie. Okoliczności nauki są relatywnie ustandaryzowane. Precyzyjne kształtowanie elementów technicznych w dużym stopniu zależy od uświadomienia sobie celu nauki i procesu nauki. Świadome dążenie do wykonania automatyzacji elementu technicznego. Stabilny model ruchu osiągnąć jest przede wszystkim poprzez ćwiczenie w zmieniających się okolicznościach. Celem pedagogicznym są tu odpowiednie umiejętności reagowania i adaptacji do danej sytuacji. Ponadto ważna jest nauka silnej wrażliwości ruchowej i postrzegania ruchu.

**WARUNKI PRZYJĘCIA UCZNIA DO KLASY SPORTOWEJ SZKOŁY
PODSTAWOWEJ W ROKU SZKOLNYM 2017/2018**

(dyscyplina : hokej na trawie)

1. Kandydaci do klasy sportowej szkoły podstawowej powinni:

- 1) posiadać bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony orzeczeniem lekarskim wydanym przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej
- 2) posiadać pisemną zgodę rodziców (prawnych opiekunów) na uczęszczanie kandydata do szkoły lub oddziału
- 3) uzyskać pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej ustalonych przez Polski Związek Hokeja na Trawie

* W przypadku większej liczby kandydatów spełniających powyższe warunki niż liczba dostępnych miejsc w szkole i oddziale, o których mowa w ust. 1, na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego są brane pod uwagę wyniki prób sprawności fizycznej, o których mowa w ust. 1 pkt 3.

* W przypadku równorzędnych wyników uzyskanych na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego, na drugim etapie postępowania brane są pod uwagę wszystkie kryteria zawarte w ustawie Prawo Oświatowe (zgodnie z zapisem Art. 137 pkt.1-3)

KLASA PIERWSZA

I zadanie-bieg 10 m (pomiar czasu)

wynik	3.50 i mniej	3.51-4.30	4.31-5.10	5.11-6.50	6.51-7.30	7.31 i więcej
punkty	18 pkt	15 pkt	12 pkt	8 pkt	4 pkt	0 pkt

II zadanie- bieg 4x5m (pomiar czasu)

wynik	11.40 i mniej	11.41-12.20	12.21-13.00	13.01-13.40	13.41-14.20	14.21 i więcej
punkty	18 pkt	15 pkt	12 pkt	8 pkt	4 pkt	0 pkt

III zadanie-skok w dal z miejsca (pomiar odległości w centymetrach)

wynik	110 cm i więcej	100-109cm	90-99cm	80-89 cm	70-79cm	69 cm i mniej
punkty	18 pkt	15 pkt	12 pkt	8 pkt	4 pkt	0 pkt

IV zadanie-bieg na „drabinkach poziomych” (ocena dokładności i dynamiki wykonania)

wynik	Bieg dynamiczny, bezbłędny	Bieg dynamiczny, dotknięcia drabinek	Bieg w tempie umiarkowanym, częste dotknięcia drabinek	Bieg w tempie umiarkowanym, omijanie pól	Bieg w tempie wolnym, liczne dotknięcia drabinek, omijanie pól	Bieg w tempie bardzo wolnym, ominięcia pól, dotknięcia drabinek
-------	----------------------------	--------------------------------------	--	--	--	---

punkty	18 pkt	15 pkt	12 pkt	8 pkt	4 pkt	0 pkt
--------	--------	--------	--------	-------	-------	-------

V zadanie-koordynacyjny tor przeszkód z elementem unihokeja (ocena dokładności i dynamiki wykonania)

wynik	Zadanie wykonane dynamicznie, bezbłędnie	Zadanie wykonane dynamicznie z nielicznymi błędami	Zadanie wykonane w tempie umiarkowanym z nielicznymi błędami	Zadanie wykonane w tempie umiarkowanym z licznymi błędami	Zadanie wykonane w tempie wolnym z licznymi błędami	Zadanie wykonane w tempie bardzo wolnym z licznymi błędami
punkty	18 pkt	15 pkt	12 pkt	8 pkt	4 pkt	0 pkt

Maksymalna ilość punktów uzyskana z wszystkich zadań to 90.

KLASA CZWARTA

I zadanie-bieg 10 m (pomiar czasu)

wynik	3.20 i mniej	3.21-3.40	3.41-3.60	3.61-3.80	3.81-4.00	4.01 i więcej
punkty	18 pkt	15 pkt	12 pkt	8 pkt	4 pkt	0 pkt

II zadanie- bieg 4x10 m (pomiar czasu)

wynik	12.90 i mniej	12.91-13.30	13.31-13.70	13.71-14.10	14.11-14.50	14.51 i więcej
punkty	18 pkt	15 pkt	12 pkt	8 pkt	4 pkt	0 pkt

III zadanie-skok w dal z miejsca (pomiar odległości w centymetrach)

wynik	170 cm i więcej	169-154	153-138	137-122	121-106	105 cm i mniej
punkty	18 pkt	15 pkt	12 pkt	8 pkt	4 pkt	0 pkt

IV zadanie-bieg na „drabinkach poziomych” (ocena dokładności i dynamiki wykonania)

wynik	Bieg dynamiczny, bezbłędny	Bieg dynamiczny, dotknięcia drabinek	Bieg w tempie umiarkowanym, częste dotknięcia drabinek	Bieg w tempie umiarkowanym, omijanie pól	Bieg w tempie wolnym, liczne dotknięcia drabinek, omijanie pól	Bieg w tempie bardzo wolnym, ominięcia pól, dotknięcia drabinek
punkty	18 pkt	15 pkt	12 pkt	8 pkt	4 pkt	0 pkt

V zadanie-tor przeszkód z elementami unihokeja lub hokeja (ocena dokładności i dynamiki wykonania)

wynik	Zadanie wykonane dynamicznie, bezbłędnie	Zadanie wykonane dynamicznie z nielicznymi błędami	Zadanie wykonane w tempie umiarkowanym z nielicznymi błędami	Zadanie wykonane w tempie umiarkowanym z licznymi błędami	Zadanie wykonane w tempie wolnym z licznymi błędami	Zadanie wykonane w tempie bardzo wolnym z licznymi błędami
punkty	18 pkt	15 pkt	12 pkt	8 pkt	4 pkt	0 pkt

Maksymalna ilość punktów uzyskana z wszystkich zadań to 90.

KLASA SIÓDMA

I zadanie-bieg 10 m (pomiar czasu)

wynik	2.60 i mniej	2.61-2.80	2.81-3.00	3.01-3.20	3.21-3.40	3.41 i więcej
punkty	15 pkt	13 pkt	11 pkt	8 pkt	4 pkt	0 pkt

II zadanie- bieg 4x10 m (pomiar czasu)

wynik	11.20 i mniej	11.21-11.60	11.61-12.00	12.01-12.40	12.41-12.80	12.81 i więcej
punkty	15 pkt	13 pkt	11 pkt	8 pkt	4 pkt	0 pkt

III zadanie-skok w dal z miejsca (pomiar odległości w centymetrach)

wynik	195 cm i więcej	194-179	178-163	162-147	146-131	130 cm i mniej
punkty	15 pkt	13 pkt	11 pkt	8 pkt	4 pkt	0 pkt

IV zadanie-siła mięśni brzucha (pomiar ilości wykonanych skłonów z leżenia)

wynik	21 i więcej	19-18	17-16	15-14	13-12	11 i mniej
punkty	15 pkt	13 pkt	11 pkt	8 pkt	4 pkt	0 pkt

***V zadanie-rzut piłką lekarską 2 kg dziewczęta i 3 kg chłopcy
(pomiar odległości w centymetrach)***

wynik	750 cm i więcej	749-709	708-668	667-627	626-586	585 i mniej
punkty	15 pkt	13 pkt	11 pkt	8 pkt	4 pkt	0 pkt

***VI zadanie-tor przeszkód z elementami unihokeja lub hokeja (ocena
dokładności i dynamiki wykonania)***

wynik	Zadanie wykonane dynamicznie, bezbłędnie	Zadanie wykonane dynamicznie z nielicznymi błędami	Zadanie wykonane w tempie umiarkowanym z nielicznymi błędami	Zadanie wykonane w tempie umiarkowanym z licznymi błędami	Zadanie wykonane w tempie wolnym z licznymi błędami	Zadanie wykonane w tempie bardzo wolnym z licznymi błędami
punkty	15 pkt	13 pkt	11 pkt	8 pkt	4 pkt	0 pkt

Maksymalna ilość punktów uzyskana z wszystkich zadań to 90.