

Marcin Hodun

Instruktor siatkówki

Nauczyciel wychowania fizycznego w Zespole Szkół w Kleosinie

MINISIATKÓWKA

Siatkówka należy do bardzo lubianych przez dzieci gier zespołowych i jest szczególnie popularna ostatnio z racji znaczących sukcesów polskiej reprezentacji w tej dyscyplinie. Jednakże jest to również gra początkowo dość trudna dla dzieci w wieku szkolnym, wymagająca znajomości przepisów, ale przede wszystkim opanowania podstaw techniki gry, w szczególności takich jak: odbicia sposobem górnym, sposobem dolnym, ataku czy gry w obronie. Zdawać by się mogło, że dzieci 8 –12 letnie nie będą mogły sobie z tym poradzić – tak też sądzi wielu nauczycieli i dlatego stronią od nauczania tej bardzo rozwijającej sprawność gry. W tym materiale chciałbym podzielić się swoimi doświadczeniami nauczyciela w- f i instruktora siatkówki zdobytymi w pracy z moimi uczniami i zachęcić wszystkich do wprowadzenia tej dyscypliny do swoich szkół.

Co to jest minisiatkówka?

Minisiatkówka jest jedną z odmian siatkówki. Inne najpopularniejsze odmiany to siatkówka halowa i plażowa - zaliczane obecnie do dyscyplin olimpijskich oraz park volley - gra typowo rekreacyjną. Seweryniak definiuje minisiatkówkę jako „*grę w piłkę siatkową dla dzieci w wieku 7-13 lat rozgrywaną w zespołach dwu, trzy i czteroosobowych, na zmniejszonym boisku, mniejszą piłką i z wybranymi przepisami dostosowanymi do możliwości dzieci*” Natomiast Roman Kulgawczuk opisuje jako „*najprostszą i najłatwiejszą formę piłki siatkowej, przystosowaną do możliwości fizycznych i mentalnych dzieci od 7 do 12 lat*” Obowiązują przepisy gry ustalane (z pewnymi uproszczeniami w zależności od potrzeb i warunków) w oparciu o oficjalne przepisy Polskiego Związku Piłki Siatkowej, z możliwością zastosowania wszystkich elementów technicznych siatkówki halowej oraz niektórych możliwych rozwiązań taktycznych. Tylko w klasach IV można wykonać zagrywkę odbiciem oburącz, pozostałe elementy techniczne dzieci wykonują jak w siatkówce dla dorosłych. Klasy IV grają we dwie osoby, V w trzy, VI w trzy, a na rozgrywkach ogólnopolskich w cztery. Wymiary boisk dla dwójek 3m.x5m., trójek 4.5m.x7m., czwórek 7m.x7m. Wysokość siatki waha się od 200 cm. do 225 cm.

Zalety minisiatkówki

Zalety tej dyscypliny krótko mógłbym przedstawić w następujących punktach:

1. Wszechstronne oddziaływanie na cały aparat ruchowy.
2. Możliwość dozowania wysiłku w grze.
3. Prosty, nieskomplikowany sprzęt.
4. Szeroki zakres możliwości dostosowania reguł gry do aktualnych umiejętności i wieku grających poprzez możliwość regulacji wysokości siatki, ustalania dowolnej ilości graczy, zmian wymiarów boiska.
5. Możliwość przyjmowania różnych, coraz to innych zasad liczenia punktów.
6. Brak kontaktu fizycznego z przeciwnikiem – ograniczenie zachowań agresywnych.
7. Sprzyjanie rozwijaniu pozytywnych zachowań, rytuałów takich jak: sportowy okrzyk czy podanie sobie rąk pod siatką po zakończonej walce niezależnie od wyniku meczu.

8. Możliwość udziału dziecka w organizacji, przeprowadzeniu, sędziowaniu rozgrywek – rozwijanie poczucia odpowiedzialności za podejmowanie decyzji i zdolności organizacyjnych.

Te wszystkie wymienione w skrócie zalety sprawiają, że na każdych zajęciach z minisiatkówki może być inaczej, a przez to dzieci się nie nudzą. Wręcz przeciwnie np. często, z racji krótkich meczy muszą wykazać maksymalną koncentrację i determinację w szybkim i skutecznym działaniu.

Ponadto bardzo istotna jest możliwość dopuszczenia dziecka do decydowania o elementach gry takich jak: zasady punktacji czy ustalenie składu drużyn - sprawia im to dużo przyjemności i łatwiej przyjmują wspólnie ustalone zasady niż te narzucone przez nauczyciela. Ponieważ reguły gry formułują prawa grających wówczas dzieci uczą się ponosić konsekwencje w przypadku ich naruszenia. Drobne czynności jak liczenie punktów czy podejmowanie decyzji w roli sędziego czyni dziecko kompetentnym i ważnym. Uczniowie poprzez rywalizację we współzawodnictwie nabywają całą gamę pożądanych zachowań społecznych, które stanowią pewne wartości wychowawcze. Respektując decyzje sędziego uczą się pokory i szacunku do drugiego człowieka. Grając „fair play”, uczą się uczciwości i umiejętności przyznawania się do błędów.

Nauczanie

Uważam, że jak w każdej dyscyplinie ważne jest dobre i stopniowe do niej wprowadzenie. Jeżeli zrozumiemy tę podstawową zasadę - przełamiemy stereotyp minisiatkówki jako gry zbyt trudnej dla dzieci. Ważna jest droga postępowania, która ułatwi i przyspieszy uczenie się techniki gry.

Moim zdaniem na wstępie ogromnie ważną rolę pełnią **GRY I ZABAWY WPROWADZAJĄCE** do minisiatkówki - rozwijające zwinność, szybkość czy skoczność, a także umiejętności rzutnie i bieżne, ułatwiające później dzieciom naukę właściwą. Zanim bowiem rozpoczniemy nauczanie danego elementu techniki musimy dzieci do tego w miarę precyzyjnie przygotować, wykorzystując liczne, bardzo proste i lubiane przez dzieci ćwiczenia ukierunkowane takie jak np.: „dwa ognie”, „walka o piłkę”, „dzień i noc”, „berek ze zmianą w kole”, „mistrz skoków”, „deszcz piłek” czy „rzucanka”. Wprowadzenie przez zabawę jest dla małych sportowców dużą pomocą w opanowaniu płynności ruchów i nowych elementów. Należy mieć bowiem na uwadze, że ruchy wykonywane w minisiatkówce w niczym nie przypominają naturalnych ruchów występujących w innym grach jak kopnięcia w piłce nożnej, rzuty jednoręcz w piłce ręcznej czy rzuty oburącz w koszykówce. Wynika z tego, że zważywszy na trudności techniczne stawiane dzieciom, mają one dużo pracy do wykonania zanim będą mogły rozegrać mecz z przeciwnikiem Tym bardziej podkreślam, że **prawidłowo rozpoczynając naukę minisiatkówki zapobiegamy powstaniu wielu błędów, które hamują tempo uczenia się i których eliminacja w dalszym szkoleniu byłaby trudna** - przez co wzrasta efektywność pracy i dziecka i instruktora.

Dopiero po takim wprowadzeniu można przejść do **WIELOETAPOWEGO NAUCZANIA METODYKI GRY**. Również na tym etapie warto pamiętając o stosowaniu zasady **stopniowania trudności** polegającej na tym, że jeżeli któryś z etapów nauczania nie został przyswojony lub sprawia trudność należy wrócić do niego i ćwiczyć do aż do jego opanowania.

W siatkówce mamy sześć podstawowych elementów techniki gry są to:

1. **Zagrywka**
2. **Odbicie sposobem górnym (wystawa)**
3. **Odbicie sposobem dolnym (nagranie)**

4. **Atak**
5. **Blok (zastawienie)**
6. **Gra w obronie i asekuracja**

Trudność polega na tym, że w grze, w szybko zmieniających się sytuacjach, dziecko musi dokonywać właściwego wyboru i w krótkich odstępach czasu przestawiać się z jednych na inne elementy gry. Tym większe znaczenia ma dokładne opanowanie każdego elementu z osobna by móc je następnie z powodzeniem stosować w rozgrywce.

Cały czas podczas zabaw gier czy treningów zaszczepiamy naszym podopiecznym potrzebę ruchu, wysiłku, waleczności, rywalizacji oraz współpracy ze współwziewcami. W mojej dotychczasowej pracy stosuję zasadę, że wszelkie mecze niezależnie od rangi mają oprawę właściwą zawodom. Zachęcam uczniów do rozpoczynania każdego meczu od przywitania się drużyn, okrzyków sportowych czy zakończenia meczy poprzez podanie sobie rąk pod siatką. Uważam za bardzo ważne wychowawczo podsumowanie zakończonych rozgrywek, ustalenie miejsc i ogłoszenie wyników - bowiem dzieci oczekują uznania i oceny. Nie powinno się dopuszczać do gry bez liczenia punktów bo jest to pozbawione wartości szkoleniowych i wychowawczych.

Rola minisiatkówki w szkole

Jak wynika z wyżej opisanych spostrzeżeń minisiatkówka jest taką samą grą co siatkówka tylko dostosowaną do możliwości dzieci, różnice dotyczą jedynie wielkości, wagi piłki, rozmiarów boiska, wysokości siatki oraz uproszczenia zasad gry.

Jak każda gra zespołowa zmusza do koncentracji uwagi, wyrabia wolę walki, rozwija ambicję i chęć podnoszenia umiejętności ruchowych. Dziecko grając uczy się rozpoznawać najbardziej zróżnicowane sytuacje gry a przyjemność i radość, które towarzyszą w tym wieku grze i zabawie są nierozłącznie związane z sukcesem w nauczaniu.

Nie należy bać się, że będzie to gra zbyt trudna. Szybko przekonamy się, że dzieci w wieku 9 –13 lat są w fazie optymalnego rozwoju ruchowego i warto to wykorzystać. Jest to doskonały wiek do nauczania minisiatkówki bowiem uczniowie w tym czasie są w okresie swoistej doskonałości motorycznej, następuje ogólne wzmocnienie aparatu kostno-więzadłowego i usprawnienie funkcji oddychania i krążenia. Obok zwiększonej wydolności organizmu następuje względne zrównoważenie emocjonalne i proporcjonalny rozwój procesów poznawczych. Ruchy dziecka są świadome, szybkie i silne, połączone z wysokim poczuciem rytmu, wpływającym na ogólną koordynację ruchów. W efekcie dziecko bardzo szybko opanowuje nowe, nawet skomplikowane formy ruchowe.

Ponadto w tym wieku dzieci coraz bardziej liczą się z opinią klasy. W dążeniu do pozytywnej samooceny zaczyna się ujawniać tendencja do współzawodnictwa, wzrasta zainteresowanie sportem bo właśnie na zajęciach sportowych dzieci poszukują zaspokojenia swoich głównych potrzeb tego wieku. I tylko od nas, nauczycieli zależy czy ten dobry czas wykorzystamy.

Najczęściej definiowane w literaturze potrzeby dziecka to:

1. **Potrzeba pobudzenia, stymulacji** – jest podstawowa potrzeba tkwiąca w każdej jednostce. Jej zaspokojenie dziecko odczuwa wtedy gdy, w jaką działalność jest całkowicie zaangażowane i ma kontrolę nad tym co wykonuje. Nie odczuwa wtedy ani zaniepokojenia ani znużenia. Warto więc organizować naukę minisiatkówki w taki sposób by zadania były adekwatne do poziomu umiejętności członka grupy, a równocześnie by były stymulatorem dalszego ich rozwoju.
2. **Potrzeba doskonalenia** – czyli dążenia do uzyskania kompetencji w działaniu, odczuwania własnej wartości. Motywuje dziecko do uczenia się nowych umiejętności,

jest ona skarbnicą energii i zapału, należy aktywizować mechanizmy podtrzymując spontaniczną chęć do uczenia się.

3. **Potrzeba przynależności** – opiera się na naturalnej potrzebie przynależności do grupy społecznej a minisiatkówka – jak każda gra zespołowa - jest aktywnością wymagającą stałych relacji oraz wzajemnego oddziaływania ucznia z drużyną i nauczycielem.

Wymienione przeze mnie potrzeby są podstawowe, przykładowe, najbardziej widoczne, ale istnieje przecież również naturalne, biologiczne pragnienie zabawy, rozrywki, radości czy wyżycia się ruchowego. W praktyce spotykam dzieci u których obserwuję mniej lub bardziej wyraźne dążenie do zaspokojenia wszystkich lub tylko pojedynczych potrzeb. Jestem przekonany, że jeśli uda się nam wywołać zainteresowanie minisiatkówką i rozbudzić zamiłowanie do systematycznych ćwiczeń oraz udziału w zajęciach wychowania fizycznego czy Szkolnego Koła Sportowego możemy zapewnić naszym uczniom zaspokojenie tych w/w potrzeb. Natomiast bez zrozumienia tych podstawowych potrzeb dzieci związanych z ich psycho - fizycznym rozwojem uzyskanie satysfakcjonujących wyników jest praktycznie niemożliwe.

Myślę, że rolą nauczyciela czy trenera jest dodatkowo stałe oddziaływanie na dziecko wychowawczo. Nauczając minisiatkówki mamy doskonałą możliwość kształtować system wartości, wpajać normy i zasady postępowania w grupie sportowej, uczyć właściwych nawyków higienicznych związanych z aktywnością ruchową (zmienianie stroju sportowego, higiena osobista po zajęciach, higiena otoczenia, odżywianie, sen itp). Przygotowując dzieci do współzawodnictwa uczymy je zwyciężać i przegrywać.

Podsumowanie

Dostosowanie rozmiarów boisk, wysokości siatki, wielkości piłki czy przepisów znacznie ułatwiają dzieciom nauczanie się siatkówki. Minisiatkówka z powodzeniem uzupełnia cały wachlarz gier i zabaw, w których z przyjemnością biorą udział dzieci w tym etapie rozwojowym. Jednakże zanim będzie można rozegrać mecz z przeciwnikiem trzeba przejść żmudną drogę wprowadzenia przez zabawę a następnie stopniowego nauczania techniki gry. Treningi, wpisane w codzienną szkolną rzeczywistość kształtują osobowość młodego człowieka, uczą samodyscypliny, dobrej organizacji swojego czasu i godzenia wielu zajęć jednocześnie. Pamiętajmy więc, że prowadzony przez nas trenerów proces nauczania minisiatkówki jest przede wszystkim procesem wszechstronnego kształtowania osobowości dziecka w środowisku społecznym, szkolnym, rówieśniczym i rodzinnym. Ważne by w tym całym procesie nauczania i wychowywania nie zapomnieć o najistotniejszym - o potrzebach dzieci. Uczestniczenie w grze powinno być dla nich nie tylko ciężką pracą czy rywalizacją, ale przede wszystkim przyjemnością i radością, powinno dawać możliwość wyżycia się ruchowego, realizować potrzebę kompetencji (odczuwania własnej wartości) i optymalnie pobudzać do tego by być coraz lepszym w tym co robią.

Jeszcze raz zachęcam wszystkich do wprowadzania minisiatkówki do szkół i życzę sukcesów.

Literatura

1. Bodasińska A. „Minisiatkówka grą stwarzającą niezapomniany nastrój, wyzwalamąca radość rywalizacji”. W: U. Parnicka, K. Piech (red.) Zabawy i gry ruchowe w sporcie dla wszystkich. ZWWF, Biała Podlaska, s.121-128.
2. Cichy D. „Rola minisiatkówki w szkole podstawowej”, <http://www.lider.baler.pl> .

3. Czajkowski Zbigniew, „Psychologia sprzymierzeńcem trenera”, Biblioteka Trenera, Warszawa.
4. Klugawczuk R., Mini piłka siatkowa, Warszawa 1994.
5. Klugawczuk R., Piłka siatkowa. Nauczanie i doskonalenie gry, Warszawa 1990.
6. Litwin E., „Minisiatkówka, Droga metodycznego nauczania siatkówki” <http://www.lider.baler.pl>.
7. Litwin E., „Gry i zabawy wprowadzające do minisiatkówki dla dzieci i młodzieży w wieku 8—12 lat”, <http://www.lider.baler.pl/down/LITWIN.doc>.
8. Seweryniak Tomasz, Minisiatkówka [W:] Wołyniec Józef(red.), „Przepisy zespołowych gier sportowych w zakresie podstawowym”, WBK, Wrocław, 2000.
9. Woluch J., Szuppe W., Doniek R., Jarochovska J., Piłka siatkowa. Zasób ćwiczeń i wskazania organizacyjno – metodyczne., AWF, Warszawa 1981.