

BIBLIOTEKA SOS

PORADNIK TRENERA SOS

MOTORYKA W MINISIATKÓWCE

*PRAKTYCZNY PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELI I
TRENERÓW*

Michał Grzegorzczuk

SPIS TREŚCI – PORADNIK MOTORYCZNY DLA MINISIATKÓWKI (IV-VI KLASA)

WPROWADZENIE

- Cele poradnika
- Dlaczego rozwój motoryczny na etapie szkolnym jest kluczowy?
- Charakterystyka wieku 10-12lat

ROZDZIAŁ 1: FILARY TRENINGU MOTORYCZNEGO W MINISIATKÓWCE

- Podstawy rozwoju motorycznego dzieci
- Cele treningu motorycznego w minisiatkówce

ROZDZIAŁ 2: PLAN TRENINGOWY – MOTORYKA NA HALI

- Struktura treningu – jak organizować zajęcia?
- Przykładowe rozgrzewki
- Aktywność oparta na grach
- Przykładowe ćwiczenia

ROZDZIAŁ 3: PLAN TRENINGOWY – PODSTAWY TRENINGU SIŁOWEGO

- Czy dzieci powinny trenować siłowo?
- Jak bezpiecznie wprowadzać obciążenia?

ROZDZIAŁ 4: BAZA ĆWICZEŃ – OPISY I PROGRESJE

- Koordynacja i równowaga
- Stabilizacja
- Izometria
- Siła funkcjonalna

ROZDZIAŁ 5: WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

- Proste sposoby na dostosowanie poziomu trudności
- Komunikacja
- W treningu dzieci najważniejsze są dzieci

ROZDZIAŁ 6: PODSUMOWANIE

WPROWADZENIE

Poradnik ten powstał z myślą o nauczycielach i trenerach pracujących z dziećmi w wieku 10–12 lat. Jego celem jest wsparcie w prowadzeniu zajęć rozwijających motorykę młodych siatkarzy oraz ujednolicenie podejścia do przygotowania fizycznego w ramach projektu Siatkarskich Ośrodków Szkolnych (SOS). Chcemy, aby trenerzy w całej Polsce mieli dostęp do praktycznych wskazówek, które pozwolą im budować solidne fundamenty ruchowe u dzieci.

Motoryka na tym etapie szkolenia pełni kluczową rolę – to właśnie teraz kształtuje się baza, na której w przyszłości rozwija się siłę, szybkość czy skoczność. Dobrze poprowadzony trening ogólnorozwojowy to inwestycja w zdrowie, sprawność i potencjał sportowy młodego zawodnika.

Okres pomiędzy 10–12 lat to tzw. złoty wiek koordynacji. Dzieci są bardzo chłonne ruchowo, a ich układ nerwowy jest bardzo plastyczny – szybko uczą się nowych wzorców, reagują na zróżnicowane bodźce i z łatwością przyswajają techniki. To idealny moment, by poprzez gry, zabawy i różnorodne ćwiczenia rozwijać ich świadomość ciała, równowagę i zdolność kontroli ruchu.

ROZDZIAŁ 1: FILARY TRENINGU MOTORYCZNEGO W MINISIATKÓWCE

Podstawy rozwoju motorycznego dzieci

Rozwój motoryczny dzieci przebiega etapami, z których każdy ma swoje kluczowe znaczenie dla późniejszych zdolności ruchowych. Wczesne lata to czas intensywnego kształtowania podstawowych wzorców – biegu, skoku, rzutu, chwytu czy równowagi. W tym okresie organizm uczy się koordynować ruchy, a układ nerwowy tworzy połączenia, które staną się fundamentem pod przyszły trening sportowy.

Warto pamiętać o tzw. oknach sensytywnych, czyli okresach szczególnej wrażliwości na rozwój konkretnych zdolności. W wieku 7-12 lat dzieci wyjątkowo szybko rozwijają koordynację, szybkość i gibkość, dlatego to idealny moment, by te elementy dominowały w treningu. Siła maksymalna i wytrzymałość nabierają większego znaczenia dopiero później – wraz z dojrzewaniem biologicznym.

Już na tym etapie należy świadomie budować prawidłowe wzorce ruchowe – obejmujące zarówno wyciskania i przyciągania w płaszczyźnie poziomej i pionowej, jak i pracę jedno- oraz obunóż w obrębie kończyn dolnych. Kluczowe znaczenie ma również rozwijanie kontroli centralnej, czyli umiejętności stabilizacji i przeciwdziałania rotacjom tułowia, które stanowią fundament bezpiecznego i efektywnego poruszania się. Dzięki temu nie tylko zmniejszamy ryzyko kontuzji, ale też uczymy dzieci, świadomego, ekonomicznego ruchu — co w dłuższej perspektywie staje się jednym z najcenniejszych rezultatów treningu.

Każdy organizm charakteryzuje się indywidualnym tempem rozwoju biologicznego. Skuteczność procesu treningowego zależy od wielu czynników, w tym od tempa dojrzewania, płci, predyspozycji genetycznych oraz poziomu ogólnej sprawności fizycznej. Z tego względu trener powinien elastycznie dostosowywać intensywność i formę ćwiczeń do możliwości uczestników.

Rola zabawy jest nie do przecenienia — to właśnie poprzez gry, rywalizację i swobodne formy ruchowe dzieci uczą się najefektywniej. Zabawa naturalnie rozwija motorykę, podtrzymuje motywację i radość z aktywności. To klucz do trwałego rozwoju, zdrowia i pozytywnego podejścia do sportu.

Cele treningu motorycznego w minisiatkówce

W minisiatkówce najważniejsze jest wszechstronne przygotowanie motoryczne, a nie wczesna specjalizacja. Trening powinien rozwijać koordynację ruchową i szybkość reakcji, które są fundamentem techniki siatkarskiej. Dziecko, które potrafi szybko reagować, utrzymać równowagę i kontrolować ciało w przestrzeni, szybciej nauczy się skutecznie poruszać po boisku i skakać do piłki.

Równie ważne jest kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej poprzez różnorodne formy aktywności: biegi, skoki, rzuty, gry ruchowe czy ćwiczenia z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała. Tak zbudowana baza motoryczna przygotowuje organizm do przyszłego treningu specjalistycznego i zwiększa jego odporność na przeciążenia.

Trening motoryczny w minisiatkówce powinien w sposób stopniowy przygotowywać dzieci do specyfiki gry, kształtując zdolności skocznościowe, szybkościowe, koordynacyjne oraz równowagę. Odpowiednio dobrane ćwiczenia uczą ciało reagować dynamicznie, precyzyjnie i efektywnie w zmiennych sytuacjach meczowych.

ROZDZIAŁ 2: PLAN TRENINGOWY – MOTORYKA NA HALI

Wprowadzenie elementów motorycznych do treningu halowego nie wymaga specjalistycznego sprzętu. Kluczowe znaczenie ma odpowiednie zaplanowanie zajęć, dostosowanie poziomu trudności do możliwości grupy oraz zadbanie o atrakcyjność i dynamikę ćwiczeń.

Część wstępna treningu powinna być spójna z jego głównym celem. Przykładowo – jeśli zajęcia koncentrują się na doskonaleniu techniki odbić, elementy motoryczne w rozgrzewce warto ukierunkować na koordynację ruchową. Natomiast w przypadku pracy nad atakiem lub zagrywką, ćwiczenia powinny mieć charakter reaktywny i dynamiczny, rozwijając szybkość reakcji oraz zdolność przewidywania ruchu.

1. Struktura treningu – jak organizować zajęcia?

Każdy początek treningu (rozgrzewka) powinien składać się z czterech głównych części:

- ✓ **Raise** – podniesienie temperatury ciała, np. berek z klipsami.
- ✓ **Activate** – aktywizacja i poprawa pracy mięśni, mobilizacje poszczególnych partii ciała.
- ✓ **Mobilize** – dynamiczny stretching, przemieszczanie się, praca w ruchu.
- ✓ **Potentiate** – wstawka motoryczna zgodna z założeniami jednostki treningowej.

◆ Jak dostosować trening do grupy?

- **Dzieci bardziej sprawne** – dodaj więcej wyzwań, np. większą intensywność lub bardziej złożone zadania.
- **Dzieci mniej sprawne** – uprość zadanie, zmniejsz liczbę powtórzeń, wydłuż czas na reakcję.

2. Przykładowe rozgrzewki

Celem tej części zajęć jest pobudzenie układu nerwowo-mięśniowego do intensywnej pracy. To idealny moment, by wzmocnić konkretne cechy motoryczne – siłę, szybkość, koordynację oraz reakcję. Każda z przedstawionych wstawek treningowych rozwija inne zdolności ruchowe i może być elastycznie dopasowana do celu danej jednostki treningowej.

◆ Przykład 1: Wstawka siłowa z elementami ruchów inspirowanych zwierzętami (Animal Flow)

Trener ustawia dzieci w dwóch równoległych rzędach po obu stronach boiska, wzdłuż linii końcowych. Zadaniem jest pokonanie boiska do siatkówki różnymi formami poruszania się w podporze. Po każdej sekwencji dzieci wracają tyłem w biegu.

Kolejność ćwiczeń:

1. **Pełzanie:** pozycja leżenia przodem. Dzieci czołgają się w kierunku siatki, poruszając się nisko przy ziemi. Ruch naprzemienny: prawa ręka z lewą nogą, lewa ręka z prawą nogą. Ćwiczenie aktywizuje centrum ciała i wzmacnia kończyny.
2. **Pełzanie z pracą tej samej ręki i nogi (aligator):** dzieci poruszają się podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu, jednak jednocześnie przesuwają kończynę górną i dolną po tej samej stronie ciała (np. prawa ręka + prawa noga). Zwiększa to poziom trudności koordynacyjnej i stabilizacyjnej.
3. **Dżdżownica:** pozycja podporu przodem. Dzieci przesuwają dłonie do przodu, a następnie stopami podchodzą w ich kierunku, utrzymując wyprostowane nogi i ramiona oraz prosty kręgosłup. Ruch powtarzany jest aż do osiągnięcia siatki.
4. **Niedźwiadki:** pozycja klęku podpartego z oderwanymi kolanami kilka centymetrów nad podłożem. Kolana i biodra ustawione pod kątem 90°. Dzieci poruszają się do przodu, starając się utrzymać stabilny, neutralny tułów.
5. **Krab:** pozycja podporu tyłem z ugiętymi nogami i uniesionymi biodrami. Dzieci przemieszczają się bokiem w kierunku siatki, zachowując stabilność oraz napięcie w centrum ciała.
6. **Kaczki:** pozycja głębokiego przysiadu (biodra poniżej kolan). Dzieci poruszają się powoli krokiem w kierunku siatki, starając się nie unosić bioder.
7. **Żabki:** z pozycji przysiadu dzieci wykonują dynamiczne, ale kontrolowane przeskoki w kierunku siatki, utrzymując nisko położony środek ciężkości.

✔ Ta forma wstawki jest niezwykle atrakcyjna dla dzieci. W naturalny sposób angażuje je w długotrwałe utrzymywanie pozycji podporowych i niskich, co sprzyja wzmacnianiu obręczy barkowej, aktywacji mięśni głębokich tułowia oraz rozwijaniu koordynacji i ogólnej siły.

Aktywność oparta na grach

W momencie, gdy dzieci opanują podstawowe wzorce ruchowe, można wprowadzić elementy ruchów inspirowanych zwierzętami („Animal Flow”) w formie bardziej złożonych gier i zabaw. Dzięki temu tworzymy mniej przewidywalne środowisko, które angażuje zarówno ciało, jak i umysł. Dodanie zabaw z elementami zwinności pozwala jednocześnie rozwijać percepcję, refleks i decyzyjność – umiejętności kluczowe w sporcie na wyższym poziomie.

Wprowadzenie elementu rywalizacji w małych grach dodatkowo zwiększa zaangażowanie zawodników. Musimy jednak pamiętać, by zachować wysoką jakość ruchu, nawet gdy wynik zaczyna dominować nad celem zadania.

Na przykład w zabawie „wyścigi niedźwiadków” zawodnikom można położyć na plecach znacznik (np. pachołek). Jeśli podczas poruszania się nasz zawodnik zgubi go, wraca na linię startu. Takie rozwiązanie wspiera rozwój uważności, samokontroli i świadomości ruchowej, a jednocześnie zmniejsza potrzebę częstych interwencji trenera.

Jest to szczególnie przydatne przy pracy z większą grupą, w której panuje naturalny ruch i chaos. Pozwala zachować porządek i wysoką jakość zajęć, nawet podczas dynamicznych, zróżnicowanych gier.

Poniżej przedstawiono tabelę z przykładami gier, które można wykorzystać podczas zajęć. Warto jednak pamiętać, że kluczem do zaangażowania dzieci jest ich wyobraźnia.

Dlatego dobrze jest dawać im przestrzeń do samodzielnego wymyślania zwierząt i sposobów poruszania się.

Wprowadza się również proste wskazówki lub tematyczne ograniczenia, np. poprosić, aby kolejne zwierzątko „lubiło lód” albo „poruszało się w wodzie”. Takie zabawy pobudzają kreatywność, spontaniczność i ekspresję ruchową, a jednocześnie pozwalają dzieciom lepiej poznać możliwości własnego ciała. Dzięki swobodzie interpretacji i twórczego ruchu widać, jak pomysłowe potrafią być dzieci, gdy otrzymują przestrzeń do eksperymentowania i odkrywania własnych sposobów poruszania się.

NAZWA GRY	ZADANIE	Wskazówki
Szymon mówi	Dzieci poruszają się po wyznaczonym obszarze (np. wzdłuż sali), reagując na komendy trenera.	Trener wydaje polecenia poprzedzone słowami „Szymon mówi...”, np. „Szymon mówi: poruszaj się jak niedźwiedź” lub „Szymon mówi: skacz jak żaba”. Jeśli trener wyda komendę bez słów „Szymon mówi”, każde dziecko, które ją wykona, wraca na linię startu.
Kółko i krzyżyk	Trener wyznacza taśmą papierową pole do gry w układzie tradycyjnego kółka i krzyżyka (3×3). Każde dziecko otrzymuje własny znacznik – np. piłkę, woreczek, i stara się ustawić swoje znaczniki w linii poziomej, pionowej lub ukośnej, tworząc „trójkę” i wygrywając rundę.	Pole gry należy oddalić od linii startu o 5-10m. Dzieci przemieszczają się do wybranego pola, by położyć znacznik, np. w formie niedźwiadka. Dla utrudnienia znaczniki mogą być przenoszone na plecach.
Baba Jaga	Trener pełni rolę Baby Jagi stojąc na jednym końcu sali, a zawodnicy na drugim. Celem dzieci jest dotarcie do trenera, gdy stoi tyłem do grupy. Gdy trener się odwraca i spojrzy na zawodników, wszyscy muszą natychmiast zatrzymać się w miejscu. Zawodnik, który poruszy się po odwróceniu trenera, wraca na start.	Po każdym obrocie zawodnicy zmieniają sposób poruszania się, przyjmując różne pozycje zwierzęce, np. kraba lub żaby.
Berek z zamrożeniem	Klasyczny berek, po dotknięciu zawodnik ma za zadanie utrzymać określoną pozycję np. niedźwiadka	Trener na sygnał zmienia pozycję, którą zawodnik ma utrzymać.

Kamień, papier, nożyce	Zawodnicy ustawiają się w parach i grają w klasyczną grę „kamień, papier, nożyce”. Osoba, która wygra, natychmiast ucieka, a przegrany goni ją do wyznaczonej linii lub do momentu dotknięcia.	Przed każdą rundą trener ustala sposób poruszania – np. żaba (skoki), niedźwiedź (ręce i nogi na podłodze), krab (podpór tyłem).
Zbieranie jedzenia	Trener dzieli zawodników na drużyny. Na boisku rozkłada „grzybki” lub inne znaczniki – to „jedzenie”, które należy zebrać. Na sygnał każda drużyna wysyła jednego zawodnika, który biegnie po jeden znacznik i wraca do swojej „bazy”.	Po każdym powrocie zmienia się sposób poruszania – np. w formie „taczek”: jeden zawodnik porusza się w podporze przodem, a partner trzyma go za nogi i pomaga dotrzeć do celu.

„Animal Flow” może pełnić funkcję samodzielnej jednostki siłowej, realizowanej w ramach zajęć na siłowni. Ćwiczenia wykonuje się bez użycia sprzętu, w pełni dostosowując je do warunków halowych. Szczegółowe opisy ćwiczeń i propozycje treningowe przedstawiono w kolejnych rozdziałach.

◆ Przykład 2: Wstawka szybkościowa – Postawa - Wzorzec - Moc

Model 3P (Position–Pattern–Power)

Ta forma koncentruje się na prawidłowej technice biegu, obejmującej ustawienie ciała, pozycję stopy, pracę ramion oraz przyspieszenie. Jest doskonałym przygotowaniem przed sprintami lub intensywnymi ćwiczeniami reaktywnymi.

1. Postawa - pozycja startowa (Position):

Dzieci stają w nachyleniu około 60° do przodu, oparte dłońmi o ścianę lub barki partnera. Barki, biodra i kostki tworzą jedną linię. Stopy oparte na śródstopiu. Kręgosłup neutralny.

W tej pozycji unoszą jedną nogę w zgięciu kolana do wysokości biodra (tzw. pozycja „zablokowanego biodra”), przy czym uniesiona stopa skierowana jest w stronę ściany, a pięta nie opada. Dzieci utrzymują balans przez 5 sekund, powtarzając ćwiczenie 3-4 razy na każdą stronę.

2. Wzorzec ruchu (Pattern):

Ćwiczenie przy ścianie „Wall Drill”:

Dzieci przyjmują pozycję „zablokowanego biodra” (opisanej wcześniej). Na sygnał trenera opuszczają nogę na ziemię, a następnie natychmiast wracają do pozycji wyjściowej, wykonując krótki kontakt z podłożem. Stopa dotyka podłoża wyłącznie śródstopiem, przy czym pięta pozostaje uniesiona. Ćwiczenie powtarza się 3 razy na każdą nogę w ramach jednej serii, wykonując łącznie 3 serie, co daje 9 kontaktów na stronę.

Pojedyncza zmiana:

Dzieci przyjmują pozycję „zablokowanego biodra” (opisanej wcześniej). Na sygnał trenera wykonują dynamiczną zmianę nóg w powietrzu (tzw. faza lotu), po czym przeciwna noga wraca do pozycji uniesionej. Ćwiczenie powtarza się 3 razy na każdą nogę w ramach 2 serii.

Podwójna zmiana:

Ćwiczenie przebiega podobnie, jednak w powietrzu wykonuje się dwie szybkie zmiany nóg. Ważne jest, aby kolano po drugiej zmianie unosiło się odpowiednio wysoko. Ćwiczenie powtarza się 3 razy na każdą nogę w ramach 2 serii.

3. Moc (Power) przyspieszenie:

Dzieci wykorzystują wzorce biegu w ruchu, przygotowując się do maksymalnego sprintu. Przed każdym sprintem wykonują 2–3 rozbiegania o rosnącej intensywności: 50%, 75% i 85% (luźny bieg – trochę szybciej – biegniemy szybko!).

Głównym zadaniem są sprinty na 10m, wykonywane w parach lub rzędach, startując z różnych pozycji:

- wysoki start,
- klęk jednonóż,
- leżenie przodem,
- leżenie tyłem.

Start odbywa się na sygnał trenera, a między kolejnymi próbami przewidziana jest około 1-minutowa przerwa (6–8 dzieci w rzędzie). Całkowity dystans wynosi 60–120m, w zależności od grupy.

Aby zwiększyć zaangażowanie, dzieci po dobiegnięciu do mety przybijają piątkę trenerowi, dotykają pachółka lub chwytają piłkę. Dzięki temu sprint staje się bardziej naturalny, dynamiczny i zabawowy.

◆ Przykład 3: Wstawka koordynacyjna – skupienie, orientacja, kontrola

To jedna z najbardziej angażujących form aktywności dla dzieci. Ćwiczenia rozwijają koordynację wzrokowo-ruchową, świadomość ciała, refleks oraz orientację przestrzenną. Są szczególnie przydatne do wprowadzenia przed nauką nowych technik.

Rekomendowane ćwiczenia:

1. **Drabinka koordynacyjna (nie szybkościowa):**

Celem ćwiczenia jest rozwój pracy nóg, kontroli ciała oraz zapamiętywania sekwencji ruchów. Każde przejście może być inne, jednak warto powtarzać jedną sekwencję 3-4 razy, aby utrwalić wzorzec.

► **Przykład:**

Przejście „in-in-out-out” z akcentem rytmu, a następnie z zamkniętymi oczami na sygnał trenera, co wspiera kształtowanie czucia głębokiego.

2. **Pilki tenisowe** wymuszają reakcję i precyzję. Dzieci mogą wykonywać żonglerki jedną, dwiema lub trzema piłkami, przy czym każda kolejna wersja powinna stanowić większe wyzwanie.

► **Przykład:**

- „Ciosy proste” - Dziecko trzyma jedną dłoń przy klatce piersiowej, a w drugiej ręce piłkę wyprostowaną przed sobą. Wypuszcza piłkę i błyskawicznie musi złapać ją drugą ręką, zanim spadnie.
- Podwójny kozioł - Dwie osoby stoją tyłem do siebie, biodro w biodro, w lekkim półprzysiadzie. Jedna osoba podaje dwie piłki podwójnym kozłem między nogami do partnera, który ma je złapać jednocześnie.
- Żonglerka - Dziecko stoi w pozycji „zablokowanego biodra” (jedna noga uniesiona, biodro stabilne). Pod uniesioną nogą przerzuca piłkę i łapie ją tą samą ręką.
- Reaktywna ściana - Dziecko rzuca dwie piłki o ścianę jednocześnie i próbuje złapać je po odbiciu.
- Podwójny rzut - Dwie osoby stoją naprzeciw siebie (3-4m). Każda rzuca jedną piłkę wysokim lobem w tym samym momencie. Po koźle zawodnik musi złapać piłkę w określony sposób:
 - a) między łokciem, a kolanem tej samej strony,
 - b) między kolanami,
 - c) między łokciem, a przeciwległym kolanem.

3. **Baloniki** wolno opadają, co pozwala na wprowadzanie dodatkowych zadań. Są świetnym narzędziem do nauki rytmu, koncentracji oraz planowania ruchu.

► **Przykład:**

Balon przez boisko - Dzieci pracują w trzyosobowych grupach. Każde z nich trzyma w dłoniach swoją piłkę i uderza nią balonik, tak aby przeleciał na drugą stronę boiska. Dozwolony jest tylko jeden kontakt piłki z balonem – nie rzucają piłki, a jedynie dotykają balon, kontrolując jego kierunek.

Runda 2: W grupie pozostaje tylko jedna piłka. Po każdym odbiciu dzieci przekazują ją kolejnej osobie, ucząc się komunikacji i współpracy.

Runda 3: Po każdym odbiciu i przekazaniu piłki dzieci wykonują dodatkowe zadanie, np. siad na podłodze lub obrót o 360°.

1. Sekwencje – Trener ustawia cztery pachołki w kwadracie, numerując je 1-4. Dziecko ustawia pośrodku. Na sygnał trenera dziecko podrzuca baloniki i dotyka pachołków w zadanej sekwencji (np. „1-4-2-1”), odbijając balonik po każdym kontakcie. Zadanie utrudnia się, podając liczby w całości (np. tysiąc trzysta trzydzieści jeden).
2. Balonowy duet – Dzieci, w parach, ustawiają się naprzeciwko siebie, pomiędzy czterema pachołkami. Balon znajduje się pomiędzy nimi – odbijają go naprzemiennie, po każdym kontakcie dotykając pachołka za sobą.
Runda 2: Zamiana miejsc po każdym odbiciu – rozwija koordynację i percepcję partnera.
Runda 3: Odbijanie balonu sposobem górnym z głębokiego przysiadu.
Runda 4: Odbijanie balonu głową w kłęk.
3. Balony w kole - Dzieci trzymają się za ręce, tworząc krąg z 5–6 osób. Trener wrzuca do środka trzy balony. Zadaniem uczestników jest utrzymanie wszystkich balonów w środku, odbijając je stopami lub innymi częściami ciała, z wyłączeniem rąk. Jednocześnie dzieci nie puszczały się za ręce i nie dotykają balonów dłońmi.
4. **Skipy z progresją:**
Dzieci rozpoczynają ćwiczenie od przetaczania stopy z pięty na palce, a następnie wykonują podwójne i potrójne odbicia jednonóż. Ruch jest zsynchronizowany z pracą ramion. Aby zwiększyć trudność, cały szereg 3-4 dzieci wykonuje ćwiczenie równocześnie. Ćwiczenie rozwija koordynację oraz wzmacnia ścięgna.

◆ Przykład 4: Wstawka reaktywna – hamowanie, zmiana kierunku, skoki

To najbardziej intensywna i dynamiczna wstawka. Doskonała przed treningiem elementów siatkarskich wymagających szybkich reakcji, takich jak blok, zagrywka czy atak.

Ćwiczenia:

1. **Ładowania:** Dzieci ustawiają się wzdłuż linii końcowej w lekkim rozkroku, na śródstopiu, z uniesionymi rękami. Na sygnał trenera dynamicznie „odrywają” stopy od podłoża (bez podskakiwania!) i lądują w pozycji atletycznej: biodra cofnięte, kolana ugięte, stopy szeroko, kolana ustawione w kierunku II palca stopy, ramiona na wysokości bioder. Kolejnym etapem jest lądowanie na jednej nodze, co bezpiecznie przygotowuje ścięgna do specyfiki dyscypliny.
2. **Rytmiczne skoki na śródstopiu (Pogo Jump):** niskie, rytmiczne podskoki praktycznie w miejscu, z wyprostowanymi biodrami i kolanami. Ćwiczenie angażuje głównie staw skokowy i ścięgno Achillesa.
3. **Przeskoki z nogi na nogę:** przeskoki z nogi na nogę na wprost, po każdym lądowaniu zawodnik zatrzymuje się na sekundę w pozycji stabilnej, na jednej nodze.
4. **Skoki w dal:** dalekie skoki z pauzą po lądowaniu (3–5 sekund). Celem jest świadoma kontrola lądowania i hamowania energii.

5. **Wyhamowanie:** Zawodnicy startują na sygnał i biegną 10 m, po czym muszą wyhamować w wyznaczonej strefie 3 m. Ćwiczenie rozwija kontrolę nad ciałem oraz siłę ekscentryczną.

Opcjonalnie: Wstawkę można urozmaicić rywalizacją ze sprintem i elementem reakcji. Dzieci biegną rzędami, a na ustalony sygnał (np. ręka trenera skierowana w stronę toru) nagle zatrzymują się i wyhamowują. Uwaga: ćwiczenie wykonuje się wyłącznie na wyznaczonym torze.

ROZDZIAŁ 3: PLAN TRENINGOWY – PODSTAWY TRENINGU SIŁOWEGO

- Czy dzieci powinny trenować siłowo?
- Jak bezpiecznie wprowadzać obciążenia?

Trening siłowy najczęściej kojarzy się z oporem zewnętrznym, takim jak hantle czy sztangi. W rzeczywistości „trening siłowy” jest potoczną nazwą treningu oporowego, w którym opór może być generowany na różne sposoby: przez przeciwdziałanie sile grawitacji (trening z własną masą ciała) lub przy użyciu przyborów „miękkich”, takich jak gumy, piłki lekarskie czy worki bułgarskie wypełnione piaskiem.

Przed opracowaniem programu treningowego dla jakiegokolwiek grupy warto zwrócić szczególną uwagę na kilka kwestii. Program powinien angażować główne grupy mięśniowe w pełnym zakresie ruchu i być dostosowany do wieku treningowego, kompetencji ruchowych, poziomu siły, wieku biologicznego oraz dojrzałości społecznej uczestników.

Kiedy rozpocząć trening siłowy i jak dobierać obciążenia?

A więc jak wcześnie jest zbyt wcześnie na trening siłowy?

Młodzież gotowa do udziału w zorganizowanych, ustrukturyzowanych zajęciach sportowych, takich jak siatkówka, generalnie może uczestniczyć w nadzorowanym treningu siłowym. Należy jednak uwzględnić dojrzałość społeczną każdego dziecka oraz jego zdolność do przestrzegania jasnych poleceń. Niektóre dzieci mogą nadal postrzegać siłownię jako plac zabaw, co zwiększa ryzyko wypadków, np. przypadkowego zrzucenia ciężaru na stopę. W zależności od indywidualnych cech, minimalny wiek rozpoczęcia treningu siłowego pod nadzorem wykwalifikowanej osoby to 6–9 lat. Na tym etapie mówimy raczej o nauce wzorców ruchowych i kontroli ciała niż o klasycznym treningu siłowym.

Jak ciężko to zbyt ciężko?

To prawdopodobnie jedno z najbardziej kontrowersyjnych pytań w tym kontekście. Dzieci i młodzież przed osiągnięciem fizycznej dojrzałości nie powinny trenować z maksymalnym obciążeniem ani testować swoich „maksów” na jedno powtórzenie. Najważniejsza zasada to progresywne zwiększanie obciążenia. Oznacza to, że przed podniesieniem ciężaru na kolejnym treningu dziecko powinno wykonać dane ćwiczenie w zakresie 8–15 powtórzeń z prawidłową techniką, w zależności od rodzaju ćwiczenia. Warto także uwzględnić poziom przeciążeń, na jakie narażone są dzieci podczas uprawiania dyscypliny sportowej. Skoki i lądowania generują często przeciążenia wielokrotnie przekraczające masę ciała – pomiary na platformach dynamometrycznych pokazują wartości rzędu 5–6-krotności masy ciała.

Dlatego odpowiednio prowadzony trening siłowy pod nadzorem trenera jest bezpieczny i wspomaga rozwój silnego oraz odpornego ciała, przygotowując młodych sportowców do wymogów fizycznych ich dyscypliny.

Jak bezpiecznie wprowadzać obciążenia?

Każde dziecko rozwija się w innym tempie, dlatego warto pamiętać, że część podopiecznych będzie potrzebowała więcej czasu, aby opanować podstawy, podczas gdy inni szybciej będą gotowi na ćwiczenia z dodatkowym obciążeniem. Wymaga to indywidualizacji pracy w grupie. Przykład: w jednej jednostce treningowej jedno dziecko może wykonywać ćwiczenie izometryczne, np. aktywny głęboki przysiad, inne przysiad z ciężarem własnego ciała na 20 powtórzeń, a kolejne przysiad z piłką lekarską lub kettlem trzymanym z przodu. Cała grupa pracuje w tym samym wzorcu ruchowym, ale każde dziecko ma zadanie dostosowane do swojego poziomu siły.

Na początku koncentrujemy się na pracy z obciążeniem własnego ciała w podstawowych wzorcach ruchowych. Wykorzystanie ćwiczeń izometrycznych w pełnym zakresie ruchu pomaga wzmocnić ciało przed pracą z obciążeniem dynamicznym i uczy utrzymywania napięcia w wymaganych pozycjach.

Najważniejsza jest poprawna technika, a nie ciężar. Gdy technika staje się powtarzalna i prawidłowa, można wprowadzać „miękkie” obciążenia, takie jak gumy, piłki lekarskie czy laski gimnastyczne. Zazwyczaj pracujemy w zakresie 12–20 powtórzeń, utrzymując kontrolę nad ruchem i stabilność ciała.

ROZDZIAŁ 4: BAZA ĆWICZEŃ – OPISY I PROGRESJE

Ćwiczenia lokomocyjne inspirowane ruchem zwierząt „Animal Flow” jako fundament treningu siłowego

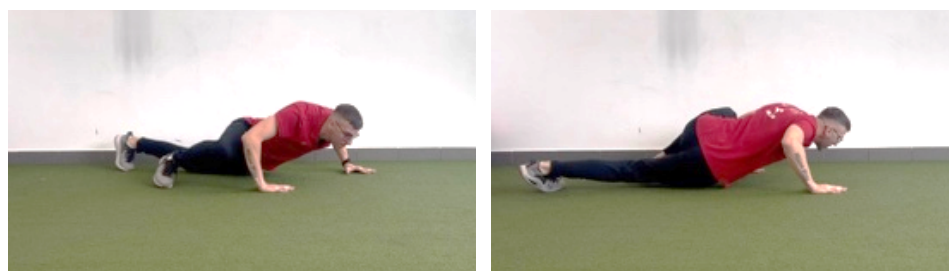
„Animal Flow” to doskonały sposób, aby w ciekawy i angażujący sposób zachęcić młodych zawodników do ćwiczeń siłowych. Zdecydowana większość ruchów skupiona jest tu na lokomocji, jednak jest to zintegrowane ze wzmacnianiem struktur mięśniowych, koordynacją, mobilnością oraz stabilizacją ciała.

Dużym ułatwieniem jest też łatwość w nauczaniu danego ruchu. Używając analogii do zwierząt i ich sposobu poruszania się, dzieciom dużo łatwiej wykonać zadanie niż słuchać skomplikowanych reguł dotyczących np. przysiadu. W tym wieku trudniej jest im utrzymać skupienie i poprawnie interpretować otrzymywane polecenia.

Na przykład, chcąc uczyć przysiadu, zamiast tłumaczyć, jak głęboko schodzić oraz przypominać o wyprostie odcinka piersiowego kręgosłupa, wystarczy poprosić o przyjęcie pozycji niczym goryl, który „dumnie pokazuje pierś”. Takie wskazówki są dużo szybciej zrozumiane i zapamiętane.

Gdy dzieci opanują podstawowe pozycje w przyjazny dla nich sposób, mogą później zacząć trenować siłowo w bardziej ustrukturyzowanym schemacie.

Poniżej przedstawiono kilkanaście przykładów ćwiczeń i wskazówek. Należy pamiętać, że lista ta nie jest zamknięta – można swobodnie dodawać własne propozycje. Do wykonania treningu wystarczy około 10–15 m przestrzeni.



Rys. 1. Aligator

Aligator – Ćwiczenie polega na czołganiu się po podłodze. Dzieci poruszają się nisko, utrzymując brzuch/pępek tuż nad podłożem, wykonując naprzemienny ruch ręki i nogi. Jako progresję można co kilka kroków dodać przewrót w bok, na wzór aligatora polującego na zwierzyne.

Instrukcja dla dzieci: „Poruszaj się powoli, jakbyś skradał się na polowaniu.” Ćwiczenie wzmacnia całą obręcz barkową oraz mięśnie tułowia.



Rys. 2. Niedźwiadek

Niedźwiadek – ćwiczenie polega na czworakowaniu. Dzieci ustawiają barki nad dłońmi, biodra nad kolanami, ramiona pozostają wyprostowane, a biodra nie bujają się na boki. Co kilka kroków można wprowadzić element zabawy, np. „niedźwiedź wstaje i ryczy!”.

Dla zwiększenia trudności i rozwinięcia stabilizacji dzieci utrzymują na plecach „kociołek miodu” – przykładowo ustawiając na nim grzybek lub pacholek. Ćwiczenie wzmacnia całą obręcz barkową, mięśnie nóg oraz mięśnie tułowia.



Rys. 3. Krab

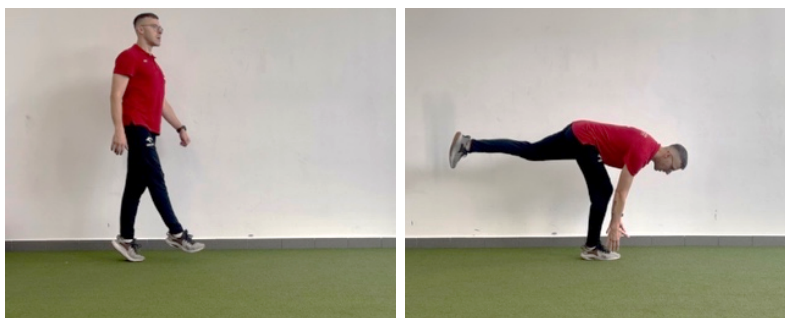
Krab – Ćwiczenie polega na poruszaniu się do boku w podporze tyłem o nogach ugiętych. Dzieci utrzymują ramiona wyprostowane, dłonie skierowane w stronę stóp, a biodra wysoko. Co kilka kroków można dodać element zabawy, np. uniesienie jednej ręki w stronę sufitu „aby złapać jedzenie szczypcami”.

Instrukcja dla dzieci: „Nie porysuj skorupki o rafę!” Ćwiczenie wymaga utrzymania bioder wysoko, wzmacnia całą obręcz barkową, tylną taśmę kończyn dolnych oraz mięśnie tułowia, a także poprawia koordynację.



Rys. 4. Kaczka

Kaczka – ćwiczenie polega na poruszaniu się po całych stopach, z ramionami przy tułowiu, niczym skrzydełka. Dzieci utrzymują głowę i klatkę piersiową wysoko, kolana szeroko, ciężar ciała przesunięty na pięty, a pośladki blisko podłogi. Co kilka kroków można wprowadzić element zabawy, np. „skok do stawu” – skok obunóż. Instrukcja dla dzieci: „Wyobraź sobie, że chodzisz w płetwach.” Ćwiczenie wzmacnia siłę kończyn dolnych oraz poprawia mechanikę skoku i lądowania



Rys. 5. Flaming

Flaming – ćwiczenie polega na powolnym marszu na palcach. Dzieci kontrolują tułów, utrzymują nogi proste w kolanach oraz plecy wyprostowane. Co kilka kroków można dodać element zabawy – flaming staje na całej stopie jednej nogi i pochyla się, utrzymując prostą sylwetkę, „po jedzenie”. Instrukcja dla dzieci: „Poruszaj się powoli, żeby nie zmacić wody pod nogami!” Ćwiczenie wzmacnia siłę nóg w podporze jednonóg, uczy prawidłowego zgięcia w biodrze oraz rozwija koordynację.



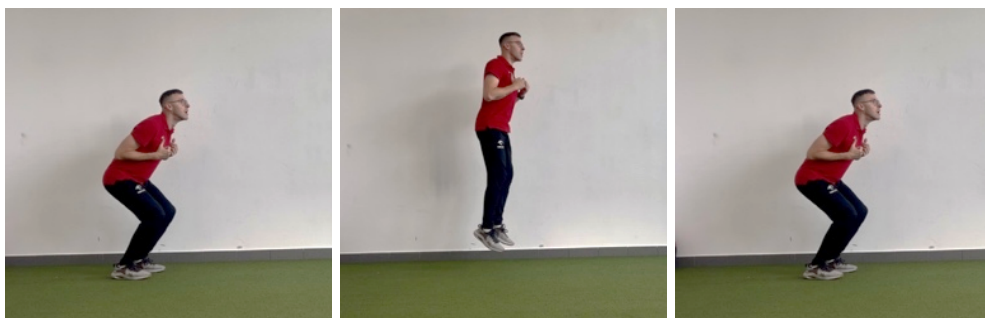
Rys. 6. Goryl

Goryl – ćwiczenie polega na poruszaniu się na całych stopach, dotykając dłońmi podłogi między nogami. Dzieci utrzymują głowę i klatkę piersiową wysoko, plecy wyprostowane, kolana szeroko, a ciężar ciała przesunięty na pięty. Co kilka kroków można dodać element zabawy – dzieci wstają i „uderzają się w pierś” niczym goryl, dumnie pokazując pierś. Dodatkowo można wprowadzić rzuty piłką tenisową w parach, aby rozwijać koordynację i reakcję. Ćwiczenie poprawia mobilność obręczy biodrowej, wzmacnia kończyny dolne oraz rozwija koordynację.



Rys. 7. Gąsienica

Gąsienica – ćwiczenie wykonuje się w podporze przodem. Dzieci podchodzą stopami do dłoni, a następnie „odchodzą” dłońmi od stóp, utrzymując ramiona i nogi wyprostowane oraz plecy proste. Instrukcja dla dzieci: „Sięgaj jak najdalej.” Ćwiczenie rozwija siłę mięśni tułowia oraz elastyczność tylnej taśmy mięśniowej.



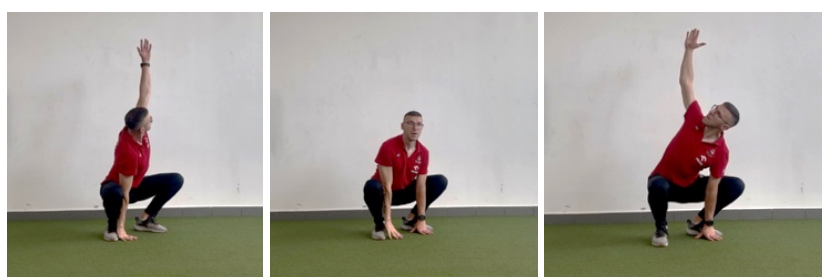
Rys. 8. Kangur

Kangur – ćwiczenie polega na skokach obunóż w dal, na wzór kangura. Dzieci utrzymują dłonie przy ciele i starają się lądować „cicho”. Wariant zabawowy: „wskocz na plecy partnera” lub „utrzymuj tułów pionowo, aby nic nie zgubić z torby”. Ćwiczenie rozwija siłę mięśni kończyn dolnych oraz poprawia technikę skoku i lądowania.



Rys. 9. Lemur

Lemur – ćwiczenie polega na przeskakiwaniu na boki z nogi na nogę, jednocześnie poruszając się do przodu. Dzieci utrzymują tułów skierowany prosto przed siebie, wykonują przeskoki naprzemienne, pilnując, aby przeciwna ręka współpracowała z nogą. Co kilka kroków można wprowadzić element zabawy – wylądowanie w pozycji głębokiego siadu po obrocie o 90°. Instrukcja dla dzieci: „Podłoga to lawa – odbijaj się szybko!” Ćwiczenie rozwija mobilność obręczy biodrowej, ruchomość odcinka piersiowego oraz poprawia technikę wybiegania.



Rys. 10. Surokatka

Surokatka – ćwiczenie polega na wykonaniu głębokiego przysiadu, przy którym dłonie dotykają stóp. Dzieci utrzymują klatkę piersiową i głowę wysoko, kolana szeroko, a ciężar ciała przesunięty na pięty. Co kilka kroków można dodać element zabawy – podniesienie rąk do góry, wyciągnięcie się jak najwyżej, a następnie obrót o 360° i rozejrzenie się dookoła. Instrukcja dla dzieci: „Schowaj się do norki, a potem wyjrzyj, czy ktoś nie idzie.” Ćwiczenie wzmacnia obręcz biodrową i kończyny dolne oraz poprawia ruchomość odcinka piersiowego kręgosłupa.



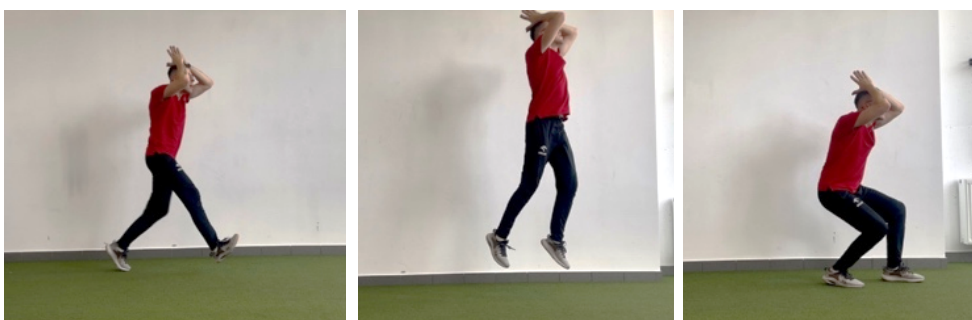
Rys. 11. Królik

Królik – ćwiczenie polega na doskoku stóp do dłoni obunóż. Dzieci utrzymują dłonie płasko na podłożu i wykonują niewielkie, ale liczne skoki, utrzymując biodra wyżej niż barki. Wariant zabawowy: można dodać przeskoki boczne – „przeskocz przez ogrodzenie”, lądując miękko, aby „rolnik Cię nie usłyszał”. Ćwiczenie rozwija siłę kończyn górnych oraz poprawia technikę skoków i lądowania.



Rys. 12. Foka

Foka – ćwiczenie polega na poruszaniu się wyłącznie za pomocą rąk w podporze przodem. Dzieci utrzymują ramiona wyprostowane, głowę i klatkę piersiową wysoko, a nogi rozluźnione. Co kilka kroków można dodać element zabawy – wykonanie obrotu o 360°. Instrukcja dla dzieci: „Używaj płetw do poruszania.” Ćwiczenie rozwija siłę kończyn górnych oraz stabilność obręczy barkowej.



Rys. 13. Jednorożec

Jednorożec – ćwiczenie polega na galopowaniu jak koń, trzymając dłonie na głowie w kształcie rogu. Dzieci poruszają się rytmicznie i dynamicznie, starając się kontrolować balans ciała. Co kilka kroków można wprowadzić element zabawy – „wskocz na chmurę” i „wyląduj miękko na chmurce”. Ćwiczenie rozwija koordynację oraz mechanikę skoku, podobną do skoku do ataku.

Trening siłowy z oporem

Gdy dzieci opanują kontrolę nad swoim ciałem w mniej ustrukturyzowanych aktywnościach, warto wprowadzić bardziej tradycyjne ćwiczenia siłowe. Wraz ze wzrostem kompetencji technicznych i dojrzałości psychospołecznej należy zachęcać młodzież do dalszego rozwoju siły oraz pozostałych zdolności ruchowych, takich jak skoki, rzuty czy sprinty.

Podczas tego typu zajęć należy pamiętać, aby rozwijać sprawność fizyczną, która realnie przełoży się na wynik sportowy, a nie nadmiernie obciążać wzorce ruchowe bezpośrednio odzwierciedlające ruchy w piłce siatkowej. W tym kontekście wyróżnia się trzy kluczowe zasady:

1. Wszechstronny rozwój ruchowy

Niedostatecznie rozwinięte kompetencje ruchowe często wynikają z wczesnej specjalizacji. Ograniczając środki treningowe do ćwiczeń stricte specjalistycznych, zmniejszamy możliwości wszechstronnego rozwoju zawodników. W większości dyscyplin sportowych siła jest wyrażana w szeregu zadań koordynacyjnych, dlatego należy równolegle rozwijać wszystkie zdolności motoryczne. W końcu chcemy, aby nasi zawodnicy potrafili np. bezpiecznie upaść bez kontuzji, efektywnie zmieniać kierunki ruchu czy łapać i rzucać piłkę.

2. Minimalizacja ryzyka urazów

Ryzyko kontuzji rośnie, gdy jeden wzorzec ruchowy jest powtarzany wielokrotnie bez zachowania równowagi sił. Powielanie ruchów, np. ataku z dodatkowym obciążeniem, nie spowoduje, że „ręka będzie szybsza”, a jedynie nadmiernie obciąży stawy i mięśnie, które już wykonały tysiące powtórzeń. Korzystając z pełnego spektrum ruchów i dedykowanych ćwiczeń, minimalizujemy ryzyko przeciążeń i potencjalnych kontuzji.

3. Dopasowanie do poziomu wytrenowania

Zawodnicy z krótkim stażem treningowym wymagają mniej specjalistycznego treningu. Wraz z doświadczeniem bardziej zaawansowane i specyficzne metody mają swoje miejsce w programie, jednak na tym etapie nie są konieczne dla tej grupy wiekowej. Trening powinien przede wszystkim odpowiadać aktualnemu poziomowi wytrenowania uczestników.

Należy pamiętać, że każde dziecko uczy się w swoim tempie. W grupach znajdą się zarówno dzieci bardzo kompetentne ruchowo, jak i te wolniej dojrzewające, które będą wymagały więcej czasu i uwagi. Dodatkowo część podopiecznych szybciej opanuje ruchy górnej części ciała, podczas gdy inni szybciej oswoją się z ćwiczeniami na dolne partie ciała.

Kiedy utrudniać, a kiedy ułatwiać zadanie?

Jeśli na każde z poniższych pytań możemy odpowiedzieć twierdząco, nasz podopieczny jest gotowy na kolejny krok i utrudnienie w postaci złożoności ruchu lub dodatkowego obciążenia:

4. Czy zawodnik potrafi utrzymać wymaganą pozycję?
5. Czy zawodnik potrafi przejść przez cały zakres ruchu w kontrolowanym tempie, z użyciem asysty?

(np. użycie gumy lub taśmy TRX do wsparcia podczas przysiadu, lub wykonanie tylko ekscentrycznej części ruchu podczas pompki)

6. Czy zawodnik potrafi powtarzalnie wykonać dane ćwiczenie z użyciem własnej masy ciała lub dodatkowego „miękkiego” obciążenia (gumy, piłki lekarskie)?

Jeżeli odpowiedzi na wszystkie pytania są twierdzące, można zwiększyć intensywność zadania, np. wprowadzając dodatkowe obciążenie lub zmianę tempa ruchu.

Jeżeli którakolwiek odpowiedź jest negatywna, trener stosuje inne podejście do nauki zadania – na przykład dodatkową analogię lub wizualizację, podobnie jak w metodzie Animal Flow, ponieważ zawodnik może nie w pełni rozumieć polecenie.

Jeśli to nadal nie przynosi efektu, należy wykonać regresję ćwiczenia lub skonsultować się z fizjoterapeutą w celu sprawdzenia ewentualnych ograniczeń ruchowych.

Poziomy nauki wzorców – od stabilizacji do ruchu

Aby ułatwić zarządzanie rozwojem, warto podzielić kompetencje ruchowe na odpowiednie poziomy trudności. Zaleca się zaliczenie zadań z wcześniejszego poziomu przed przejściem do kolejnego, jednak nie należy wstrzymywać rozwoju wyjątkowo uzdolnionych zawodników. W kolejnych etapach szkolenia pojawiają się nowe poziomy, ale priorytetem jest opanowanie kontroli motorycznej w fundamentalnych ruchach.

Poziom 1

Na tym etapie skupiamy się głównie na:

- utrzymaniu prawidłowych pozycji wyjściowych,
- budowaniu wytrzymałości siłowej w określonych pozycjach (często w głębokich zakresach ruchu).

Zaleca się rozpoczęcie od 3 serii po około 5 sekund, stopniowo zwiększając czas do 30 sekund w każdej serii. Wykonanie 3×30 sekund bez większego wysiłku predysponuje zawodnika do przejścia do kolejnego poziomu w danym ćwiczeniu.

Poziom 2

Na tym etapie celem jest poprawne przechodzenie przez każdą z pozycji przy zachowaniu odpowiedniej techniki.

Zaleca się rozpoczynanie od 3 serii po 5 powtórzeń, stopniowo dochodząc do 10-15 powtórzeń w każdej serii.

Przyciąganie poziome

Poziom 1



Rys. 14. Izometryczne przyciąganie gumy w pozycji stojącej



Rys. 16. Izometryczne podciąganie w podporze tyłem

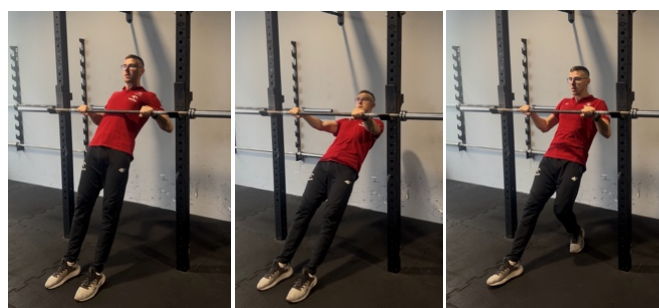


Rys. 18. Izometryczne przyciąganie gumy jednorącz w pozycji stojącej

Poziom 2



Rys. 15. Przyciąganie gumy w pozycji stojącej



Rys. 17. Ekscentryczne podciąganie w podporze tyłem



Rys. 19. Przyciąganie gumy jednorącz w pozycji i stojącej

Wyciskanie poziome

Poziom 1



Rys. 20. Deska w górnej pozycji pompki



Rys. 22. Izometryczne utrzymanie dolnej pozycji pompki



Rys. 24. Deska
jedenorącz

Poziom 2



Rys. 21. Wyciskanie z oporem gumy



Rys. 23. Ekscentryczna pompka



Rys. 25. Wyciskanie gumy jedenorącz
stojąc

Przyciąganie pionowe

Poziom 1



Rys. 26. Izometryczne „aniołki” w leżeniu przodem

Poziom 2



Rys. 27. Ściąganie gumy w leżeniu przodem („aniołki” z gumą)



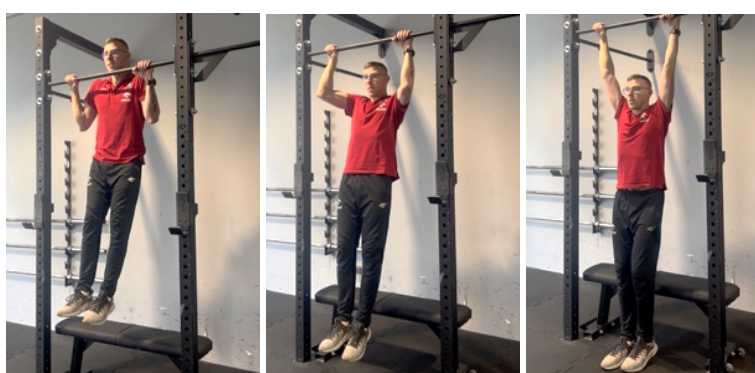
Rys. 28. Izometryczne przytrzymanie w podciąganiu (podchwyt)



Rys. 29. Ekscentryczne podciąganie podchwyt



Rys. 30. Izometryczne przytrzymanie w podciąganiu (nachwyt)



Rys. 31. Ekscentryczne podciąganie nachwyt

Wyciskanie pionowe

Poziom 1

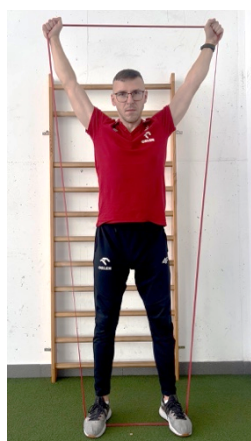


Rys. 32. Izometryczne utrzymanie pozycji półstania na rękach

Poziom 2



Rys. 33. Ekscentryczne pompki w półstaniu na rękach



Rys 34. Izometryczne trzymanie gumy nad głową



Rys. 35. Wyciskanie gumy nad głowę



Rys. 36. Izometryczne trzymanie hantla nad głową z kłku jednoonóż



Rys. 37. Ekscentryczne wyciskanie hantla nad głowę z kłku jednoonóż

Kończyny dolne obunóż

Poziom 1



Rys. 38. Izometryczny głęboki przysiad

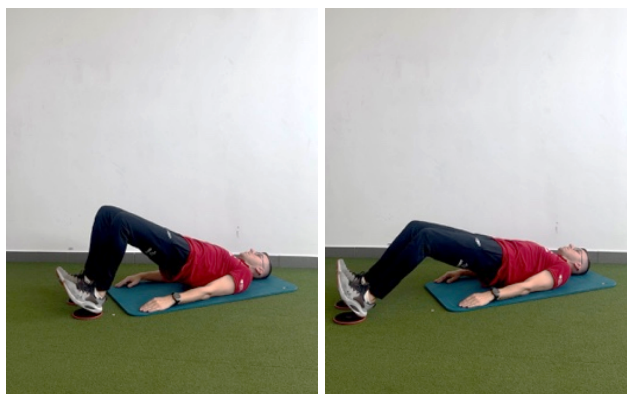
Poziom 2



Rys. 39. Przysiad z asekuracją



Rys. 40. Izometryczny most biodrowy



Rys. 41. Ekscentryczne uginanie nóg na ślizgaczach



Rys. 42. Izometryczne zgięcie biodrowe z kijem



Rys. 43. Zgięcie biodrowe z ciężarem własnego ciała (ręce na klatce / nad głową)

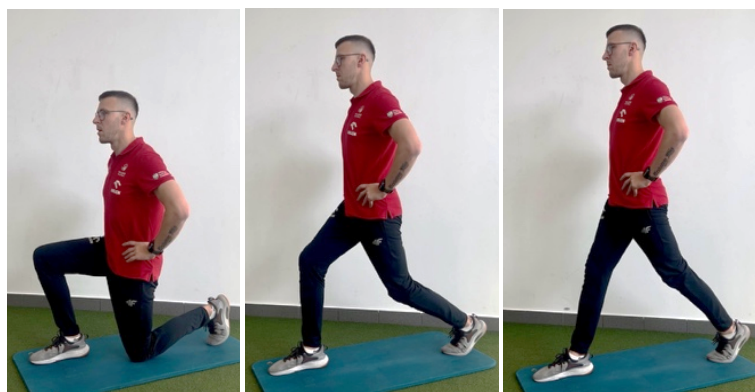
Kończyny dolne jedno nóż

Poziom 1



Rys. 44. Izometryczne utrzymanie pozycji wykroku

Poziom 2



Rys. 45. Wykrok w miejscu startując z dolnej pozycji



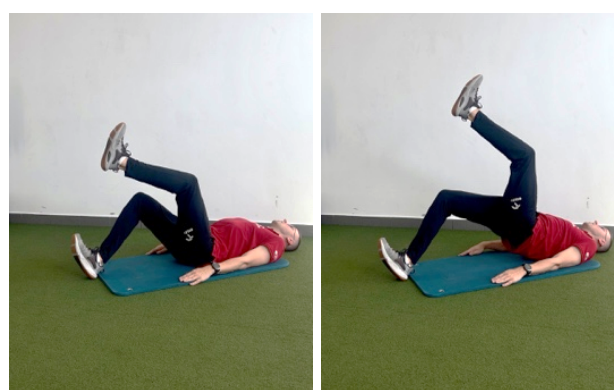
Rys. 46. Izometryczne utrzymanie przysiadu na jednej nodze



Rys. 47. Ekscentryczny przysiad na jednej nodze



Rys. 48. Marsz biodrowy w podporze na piętach



Rys. 49. Most biodrowy na jednej nodze

Brzuch i stabilizacja

Poziom 1



Rys. 50. Izometryczne utrzymanie pozycji niedźwiedzia

Poziom 2



Rys. 51. Superman z kolaniem na podłodze



Rys. 52. Izometryczny „martwy robak”



Rys. 53. „Martwy robak” z naprzemienną pracą kończyn



Rys. 54. Izometryczne utrzymanie pozycji „Pallof”



Rys. 55. „Pallof press” (wypychanie gumy przed siebie – antyrotacja)

Budowa jednostki treningowej

Każda jednostka treningowa powinna obejmować siedem kluczowych grup ruchowych, które razem tworzą kompletny fundament motoryczny zawodnika. Trener wybiera po jednym ćwiczeniu z każdej grupy, dostosowując poziom trudności (1 lub 2) do możliwości uczestników.

Dzięki temu każda sesja może wyglądać nieco inaczej, zachowując jednocześnie równowagę między wzorcami ruchu oraz zapewniając wszechstronny rozwój siły, stabilizacji i koordynacji.

Przykład 1 – Poziom 1 (nauka pozycji i stabilizacja)

Poziom dedykowany dla młodszych lub początkujących zawodników.

Zestaw ćwiczeń:

1. Izometryczne przyciąganie gumy w pozycji stojącej
2. Izometryczne utrzymanie dolnej pozycji pompki
3. Izometryczne „aniołki” w leżeniu przodem
4. Izometryczne trzymanie hantla nad głową z klęku jednonóż
5. Izometryczny przysiad w dolnej aktywnej pozycji
6. Izometryczne utrzymanie pozycji wykroku
7. Izometryczne utrzymanie pozycji niedźwiedzia

Celem tego zestawu jest nauka kontroli postawy, utrzymania napięcia mięśniowego oraz prawidłowych pozycji ciała. Ćwiczenia wykonywane są w spokojnym, kontrolowanym tempie, w 3 seriach po 5–20 sekund każda, z naciskiem na jakość ruchu i stabilizację.

Przykład 2 – Poziom 2 (ruch i kontrola techniki)

Dedykowany dla bardziej zaawansowanych lub starszych zawodników.

Zestaw ćwiczeń:

1. Przyciąganie gumy jednorącz w pozycji stojącej
2. Ekscentryczna pompka
3. Ściąganie gumy w leżeniu przodem („aniołki” z gumą)
4. Ekscentryczne wyciskanie hantla nad głowę z klęku jednonóż
5. Przysiad z asekuracją
6. Ekscentryczny przysiad na jednej nodze
7. „Martwy robak” z naprzemienną pracą kończyn

Na tym etapie trening ma na celu rozwijanie płynności i kontroli ruchu w pełnym zakresie, utrwalanie prawidłowych wzorców motorycznych oraz przygotowanie organizmu do pracy z większym obciążeniem i dynamiką. Ćwiczenia wykonuje się w 3 seriach po 5–15 powtórzeń, w spokojnym, kontrolowanym tempie, z naciskiem na precyzję i stabilność ruchu.

Jak modyfikować jednostki treningowe

Trener może:

- Zmieniać ćwiczenia w ramach tej samej grupy (np. stosować różne warianty przyciągania pionowego).
- Dostosowywać poziom trudności (z Poziomu 1 do Poziomu 2) w zależności od zaawansowania i potrzeb grupy.
- Łączyć oba poziomy w jednej jednostce, wykorzystując część ćwiczeń z Poziomu 1, a część z Poziomu 2.
- Modyfikować strukturę treningu, tworząc np. obwód z krótkim czasem pracy (30–40 s) lub klasyczny układ serii (np. 3×10 powtórzeń).

Dzięki takiemu systemowi trener zyskuje dużą elastyczność i może tworzyć dziesiątki skutecznych kombinacji treningowych, zachowując przy tym logikę progresji i rozwijając wszystkie kluczowe wzorce ruchowe.

ROZDZIAŁ 5: WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

Proste sposoby na dostosowanie poziomu trudności

Fundamentalne podstawy ruchowe, połączone z odpowiednią metodyką nauczania, stanowią kluczowy element w rozwoju młodych sportowców. Jednak prawdziwym „spoiwem”, które decyduje o skuteczności całego procesu, jest umiejętność prowadzenia zajęć i przekazywania nowych zdolności ruchowych w sposób angażujący i zrozumiały.

Każdy trener posiada swoją własną filozofię i styl pracy, jednak istnieją pewne uniwersalne zasady, które warto uwzględnić podczas planowania i prowadzenia zajęć.

- **Indywidualizacja** – biorąc pod uwagę złożoność oraz liczbę czynników wpływających na rozwój młodych zawodników — takich jak historia treningowa, płeć, poziom dojrzałości fizycznej i emocjonalnej, wyznaczone cele czy kalendarz startów — proces treningowy powinien być maksymalnie zindywidualizowany.

Osiągnięcie tego jest oczywiście łatwiejsze w sporcie indywidualnym niż w zespołowym, jednak nawet w grupie warto poszukiwać sposobów na dostosowanie zadań do możliwości każdego dziecka, tak aby każde mogło rozwijać się w swoim tempie i w poczuciu sukcesu.

Pracując z dużymi grupami, trener może manipulować zmiennymi treningowymi — takimi jak dobór trudności ćwiczenia, liczba powtórzeń, użyty ciężar czy zakres ruchu — aby skutecznie dostosować poziom zajęć do możliwości uczestników.

Dobrym rozwiązaniem jest podział grupy według kompetencji technicznych: część zawodników wykonuje ćwiczenie z Poziomu 1, np. izometryczny głęboki przysiad, a pozostali bardziej zaawansowani – trudniejszą wersję z Poziomu 2, np. przysiad asystowany. W ten sposób wszyscy uczestnicy pracują nad tą samą zdolnością ruchową, ale w zindywidualizowany sposób, dopasowany do ich aktualnego etapu rozwoju.

Zdecydowana większość dzieci będzie rozwijać się zgodnie z proponowaną sekwencją progresji. Warto jednak pamiętać, że każde dziecko jest inne – mogą zdarzyć się jednostki, które szybciej opanują ruch z pozoru trudniejszy, a wolniej ten prostszy.

Dlatego niniejszy materiał należy traktować nie jako sztywne wytyczne, lecz jako zestaw praktycznych wskazówek i inspiracji do własnej interpretacji i adaptacji przez trenera.

W żadnym wypadku nie należy zwiększać złożoności zadania kosztem jakości jego wykonania – prawidłowa technika i kontrola ruchu zawsze powinny być priorytetem

Komunikacja

- **Wskazówki werbalne** – bycie trenerem to znacznie więcej niż tylko dobór odpowiednich ćwiczeń. Prawdziwa sztuka trenerska polega na umiejętności podejmowania trafnych decyzji w procesie nauczania ruchu. Im szybciej zareagujemy — np. poprzez regresję ćwiczenia lub

zmianę sposobu wizualizacji ruchu — gdy dziecko wykonuje zadanie nieprawidłowo, tym większa szansa, że błędny wzorzec nie zostanie utrwalony. Dzięki temu unikniemy frustracji zarówno po stronie trenera, jak i zawodnika, który w przyszłości nie będzie musiał „uczyć się od nowa”.

Na tym etapie zdecydowana większość błędów wynika nie z braku umiejętności, lecz z niezrozumienia oczekiwań. Dlatego komunikacja z zawodnikiem powinna być jasna, krótka i dostosowana do jego wieku oraz poziomu rozwoju.

Warto korzystać głównie ze wskazówek zewnętrznych, a nie wewnętrznych.

Na przykład:

- zamiast „unieś ręce” powiedz „sięgnij rękami do sufitu”;
- zamiast „wyprostuj kolana” – „popchnij podłogę stopami”.

Tego typu komunikaty skupiają uwagę dziecka na zadaniu, a nie na samym ciele, co sprzyja naturalnemu i efektywniejszemu uczeniu się ruchu.

Dodatkowo warto używać metafor i analogii, które ułatwiają zrozumienie i zapamiętanie informacji. Dzieci znacznie szybciej reagują na obrazy i historie niż na suche polecenia techniczne. Jednocześnie należy pamiętać, że ta sama metafora może działać na jedno dziecko, a na inne już nie. Dlatego trener powinien nieustannie poszerzać swój repertuar porównań i opowieści, aby dysponować szerokim wachlarzem narzędzi komunikacyjnych.

W treningu dzieci najważniejsze są dzieci

- **Nieustrukturyzowane formy treningu** – gdy zawodnicy zaczynają uczestniczyć w bardziej ułożonym i systematycznym treningu, nie należy rezygnować z gier i zabaw. Niezależnie od wieku czy poziomu wytrenowania, tego typu aktywności wciąż powinny być uwzględniane w programie, choćby jako element pobudzenia przed jednostką właściwą.

Są one szczególnie ważne w okresie gwałtownego wzrostu podczas fazy dojrzewania, kiedy w krótkim czasie dzieci rosną o kilka centymetrów, a układ nerwowy „nie nadąża” z koordynacją. W efekcie pojawia się tzw. „niezdarność młodzieńcza”, a dzieci często wydają się „za szybkie na swoje ręce i nogi”.

W tym kontekście gry i zabawy ruchowe pomagają dzieciom odzyskać kontrolę nad wydłużonymi kończynami, poprawiając koordynację, równowagę i poczucie własnego ciała w przestrzeni.

ROZDZIAŁ 6: PODSUMOWANIE

W poradniku przedstawiono program treningu oporowego i motorycznego, zarówno w warunkach hali sportowej, jak i w siłowni. Głównym celem tego etapu jest poprawa koordynacji ruchowej, rozwój kompetencji motorycznych oraz zmniejszenie ryzyka kontuzji.

Trening młodzieży powinien przede wszystkim być atrakcyjny i angażujący, z elementami rywalizacji, które zwiększają motywację do aktywności. Wykorzystanie ćwiczeń inspirowanych ruchem zwierząt, licznych gier i zabaw ruchowych powiązanych z kontrolą ciała w przestrzeni pozwala systematycznie rozwijać całe ciało.

Proste i zwięzłe instrukcje, wspierane wskazówkami zewnętrznymi, umożliwiają szybsze i skuteczniejsze zrozumienie założeń zadania. W miarę postępów rozwoju fizycznego i psychospołecznego, do programu warto wprowadzać bardziej zorganizowane i ustrukturyzowane formy ruchu.

Taki sposób pracy stanowi doskonałe wprowadzenie najmłodszych adeptów w środowisko treningowe, przygotowując ich do bardziej wymagających i systematycznych jednostek w przyszłości.

Bibliografia:

1. T. Bompa, Michael Carrera, Conditioning Young Athletes, Human Kinetics, 2015.
2. I. Balyi, R. Way, C. Higgs, Long-term Athlete Development, Human Kinetics, 2013.
3. DJ. Edwards, K. Casey, J. Baker, The Youth Athlete Playbook, Lumin Sports, 2025.
4. A. Faigenbaum, W. Westcott, Strength, Power for Young Athlete, Human Kinetics, 2009.
5. J.M. Radnor, S. Moeskops, T. Mathews i inni, Developing Athletic Motor Skill Competencies in Youth, NSCA, 2020.
6. J.C. Reeser, R. Bahr, Handbook of Sports Medicine and Science - Volleyball second edition, IOC Medical Commission Publication, 2017.
7. Dr.G. Wilson, Dr.S.P. Bird, J. Jones, Resistance training for children and youth, ASCA, 2017.

O autorze

Michał Grzegorzcyk

- ✓ Koordynator treningu motorycznego SOS
- ✓ Trener kadr młodzieżowych SOS 2019-2025
- ✓ Trener kadry siatkówki plażowej
- ✓ ASCA Professional L2 Accredited S&C coach
- ✓ Koordynator szkoleń przygotowania motorycznego ASCA w Polsce

