

Lekcja treningowa i struktura treningu (Marian Hennig).

Lekcja treningowa jest procesem pedagogicznym, poprzez który nauczający – trener lub nauczyciel wychowania fizycznego, przy aktywnej postawie nauczanych w określonym czasie realizuje wytyczone zadania. Środkiem podstawowym treningu jest ruch człowieka. Lekcja treningowa jako podstawowa zorganizowana forma zajęć oparta jest na toku lekcyjnym. **Tok lekcyjny** to ogólny schemat, który orientacyjnie wskazuje, jak należy dobrać materiał ćwiczebny dla poszczególnych lekcji treningowych, jak również ułatwia logiczne zaplanowanie czasu poświęconego na trening. Jest również podstawą do opracowania osnów lekcyjnych i konspektów lekcji wychowania fizycznego [Bahrynowska – Fic 1987].

- osnowę lekcyjną opracowuje się na podstawie toku lekcyjnego na dłuższy czas – na kilka, czy kilkanaście lekcji treningowych,
- konspekt lekcyjny opracowuje się na podstawie toku lekcyjnego i dotyczy jednej konkretnej lekcji.

Każda lekcja treningowa, niezależnie od miejsca i celu wykonywanej pracy, liczby czy zaawansowania ćwiczących, powinna być prowadzona w oparciu o powszechnie obowiązujący układ dydaktyczno – organizacyjny oraz składać z czterech części [Stawczyk 1976]:

1. **Część porządkowo – organizacyjna.** Do jej zadań (trwa około 10 min.) należą: ustawienie grupy, powitanie, sprawdzenie obecności, podanie celu zajęć, omówienie organizacji treningu (podział na grupy), określenie zadań do wykonania i podanie komunikatów.
2. **Część przygotowawcza,** czyli rozgrzewka składająca się z części ogólnej i specjalnej (całość powinna trwać około 20 min.). Celem części ogólnej rozgrzewki jest wszechstronne „rozgrzanie” organizmu przez zastosowanie różnorodnych ćwiczeń fizycznych angażujących główne partie mięśniowe oraz wszystkie układy i narządy organizmu. W części ogólnej rozgrzewki intensywność pracy systematycznie wzrasta, osiągając wysoki poziom w fazie końcowej. Celem części specjalistycznej jest bezpośrednie przygotowanie ruchowe do wykonywania intensywnej pracy mięśniowej w zakresie wybranej cechy motorycznej, doskonalonej w głównej części jednostki treningowej.
3. **Część główna.** Do jej zadań (trwać powinna około 45 min.) należą: nauczanie i doskonalenie techniki lub rozwijanie cech motorycznych przy zastosowaniu właściwych metod.

Praca treningowa nad rozwijaniem cech motorycznych nie będzie skuteczna bez zachowania następującej kolejności procesu nauczania:

- nauczanie techniki i jej doskonalenie
- ćwiczenia rozwijające szybkość
- ćwiczenia nastawione na rozwijanie siły
- ćwiczenia rozwijające wytrzymałość

4. **Cześć końcowa** (około 15 min.). W trakcie jej trwania należy stopniowo zmniejszać natężenie pracy, starając się doprowadzić organizm do stanu minimalnej aktywności. Realizować to można poprzez zastosowanie ćwiczeń uspokajających, korekcyjnych wykonywanych w formie czynnego wypoczynku. Lekcja treningowa musi kończyć się omówieniem. Należy określić, czy postawione zadania zostały wykonane, a cel określony w części wstępnej został osiągnięty. Bez tej analizy zawodnikom bardzo trudno będzie aktywnie uczestniczyć w następnych zajęciach treningowych [Sozański 1993].

Struktura treningu to układ i rozmieszczenie elementów składowych procesu nauczania, sposoby ich wzajemnego podporządkowania i relacji między nimi oraz zasady sprzężenia w jeden system funkcjonujący jako całość.

Trening sportowy jest procesem ujętym w ramy określonego strukturalnego porządku, który odzwierciedla się we wzajemnym celowym przenikaniu jego składowych:

- struktury rzeczowej – uwzględniającej różne rodzaje przygotowania,
- struktury czasowej ujmującej trening w cykle różnej długości.

Metody nauczania i treningu stosowane w wioślarstwie (Marian Hennig).

Termin „**metoda**”, to **świadomie i konsekwentnie stosowany sposób postępowania dla osiągnięcia określonego celu** [Ulatowski 1992]. Należy jednak umieć odróżnić **metody nauczania ruchu** od **metod treningowych** wykorzystywanych w kształtowaniu poszczególnych cech motorycznych.

Metody służące praktycznemu nauczaniu umiejętności posiadają bardzo bogatą historię. W poszczególnych dyscyplinach sportu stosowano wiele rozwiązań, do lat 90 tych głównie jednak trzy metody: **syntetyczną, analityczną i kompleksową** [Ulatowski 1992, Naglak 1979, Perkowski i Śledziwski 1988]. Obecnie wydaje się, że propozycja podziału metod przedstawiona przez Czajkowskiego (1991) obejmująca podstawowe, najczęściej stosowane rozwiązania jest najbardziej adekwatna do potrzeb praktyki sportowej (Ryc. 100).

- **metoda syntetyczna** polega na nauczaniu danego ruchu w całości, z zachowaniem od początku pełnej jego struktury oraz właściwej kolejności ćwiczeń,
- **metoda analityczna**, zwana też cząstkową lub metodą nauczania częściami stosowana jest w nauczaniu ćwiczeń bardzo złożonych pod względem koordynacyjnym. Cały ruch dzielony jest na odcinki, które opanowywane są oddzielnie. Zakończenie nauki tą metodą następuje po połączeniu wyuczonych części i uporządkowaniu ich zgodnie z rytmem ruchu i jego strukturą,
- **metoda kompleksowa** zwana też mieszaną, polega na względnie równoczesnym lub naprzemiennym korzystaniu z dwóch przedstawionych wcześniej sposobów nauczania ruchu. Kolejność ich stosowania lub przewaga jednego z nich zależą od tempa i jakości opanowywania danej struktury ruchu jako całości,
- **metoda prób i błędów** – to najstarszy sposób uczenia się różnorodnych czynności. Jest ona zdaniem Perkowskiego i Śledziwskiego (1998) skuteczna przy kształtowaniu

takich cech, jak samodzielność, odpowiedzialność, umiejętność podejmowania decyzji i oceniania ich trafności. Wykorzystywana może być w początkowej fazie nauczania ruchu wioślarskiego (np. trzymanie wiosła, utrzymywanie równowagi w łodzi) i szeroko stosowana w nauczaniu ruchów z zakresu innych dyscyplin sportowych (pływanie, gry zespołowe itd.), gdyż trener odpowiedzialny jest też za wszechstronny rozwój podopiecznych,

- **metoda problemowa** – to podstawowa metoda działania twórczego. Polega ona na tym, że prowadzący zajęcia formułuje problem, a zawodnicy wykorzystując swój dotychczasowy zasób umiejętności - starają się go rozwiązać, np. ile należy włożyć siły w przeciągnięcie wiosłem przy określonej prędkości płynięcia łodzi, i jak to zrobić , aby woda nie „została przerwana”, lub jak należy wykonać zwrot w momencie zakończenia podjazdu i rozpoczęcia pociągnięcia łańcucha na ergometrze wioślarskim, aby nie przesunąć go w którąkolwiek ze stron itd. Metoda powinna wypracowywać u uczniów optymalną strategię uczenia się, która wykorzystywana może być później przy wykonywaniu różnych zadań sportowych.
- **metoda zadaniowa** – wykorzystywana jest w nauczaniu nawyków ruchowych. Idea stosowania polega na tym, że trener daje zadanie, a sportowcy starają się sami je wykonać próbując różnych wariantów. Metoda ta wyróżnia się tym, że ćwiczący samodzielnie szuka rozwiązania zadania, np. na jedyńce należy dany odcinek pokonać w jak najniższym tempie bez dotykania piórami wody w czasie podjazdu. W momencie znalezienia prawidłowego rozwiązania prowadzący przystępuje do definicji ruchu, jego szczegółowego opisu i demonstracji poprawnego wykonania, a następnie zawodnik zaczyna ćwiczenia ruchu [Perkowski i Śledziwski 1998].
- metoda „**od całości poprzez szczegół do całości**” – polega na wyeksponowaniu zalet całościowego ćwiczenia, jako wartości najistotniejszej i docelowej w procesie treningu. Początkującym wioślarzom przedstawia się (bardzo krótko) zasady rywalizacji np. dwaj „jedyńkarze” mają z miejsca przy pomocy trzech pociągnięć przesunąć łódź na jak największą odległość. Po rywalizacji analizuje się ruchy obu wioślarzy, pracuje indywidualnie nad błędami, stosując klasyczne metody nauczania (analityczną czy kompleksową). Następnie powraca się do całościowej formy działania i sprawdza efekty poczynionych zmian. Niewątpliwą zaletą tej metody jest lepsze zrozumienie przez uczniów znaczenia poszczególnych elementów ruchu dla całego cyklu wioślarskiego.