

---

# Wstęp

---

---

Złożoność gier zespołowych oraz zróżnicowanie sprawności i umiejętności technicznych zawodników biorących udział w rywalizacji sportowej są powodem dużych trudności, jakie napotykają próby kwantyfikacji każdej gry. Wiele czynników, które mają wpływ na przebieg gry pozostaje nie w pełni wyjaśnionych. Stwierdzić można, że zgromadzona dotychczas wiedza na ten temat, choć bogata, jest jednak niepełna. W treningu zabiega się o osiągnięcie takiego poziomu najistotniejszych funkcji zawodnika, które dałyby gwarancję uzyskania przyrostu wyniku sportowego. Dlatego to coraz większego znaczenia nabiera problem poprawy efektywności szkolenia przede wszystkim przez odpowiedni dobór środków, przy uwzględnieniu predyspozycji zawodników i potrzeb dyscypliny sportowej. Sprowadza się to właściwie do stałej optymalizacji procesu treningowego, ukierunkowanej głównie na opracowanie i zastosowanie środków najbardziej efektywnych, oszczędnych, przyspieszających tempo zadań określonych w planie szkoleniowym każdego zawodnika.

W toku procesu treningowego wyposażamy gracza w umiejętności, które pozwalają mu na świadome i efektywne stosowanie przez niego w różnorodnych, złożonych sytuacjach, skutecznych działań indywidualnych, grupowych i zespołowych. Nie można również zapominać o kształtowaniu dyspozycji osobniczych umożliwiających działanie w grze dzięki określonemu potencjałowi motorycznemu, poziomowi inteligencji czy też predyspozycjom psychicznym.

W procesie szkolenia sportowego chodzi więc o rozwój dyspozycji do efektywnego wykonywania określonych zadań ruchowych, czyli potencjalnej strony motoryczności zawodnika, na którą składają się zdolności motoryczne oraz umiejętności ruchowe (Szopa i wsp. 2000). Przez zdolności motoryczne należy rozumieć – według Osińskiego (2000) – „pewien konstrukt teoretyczny określający zespół właściwości osobniczych uwarunkowanych strukturą ustroju, procesami energetycznymi oraz sterowania i regulacji ruchu, które wprost charakteryzują poziom możliwości efektywnego wykonania względnie ściśle określonego rodzaju czynności ruchowych”. Umiejętności motoryczne to natomiast nabyte, często specyficzne programy ruchowe, których podłoże utrwalone jest w strukturach centralnego układu nerwowego (Szopa i wsp. 2000, Raczek 2010). Przedstawiają one dwa bieguny – specjalny i ogólny

– tej samej kategorii motoryczności. Nie można ich rozpatrywać oddzielnie, gdyż zdolności mogą się „uzewnętrzniać” jedynie za pośrednictwem umiejętności, a te z kolei przejawiają się dzięki zdolnościom motorycznym (Raczek 2010).

Kluczową rolę w systemie sportu wyczynowego pełni szkolenie sportowe dzieci i młodzieży, jako że prawidłowo i racjonalnie realizowane zadania treningowe w okresie progresywnego rozwoju decydują w znacznej mierze o długotrwałości i stabilności osiągnięć sportowca w wieku dojrzałym (Ważny 1981, Raczek 1991, Sozański 1999, Ozimek 2007).

Sport dzieci i młodzieży spełnia bardzo ważne zadania, wykraczające często w znacznym stopniu poza ramy wąsko pojmowanego treningu. Wymienić tu należy zadania wychowawczo-społeczne, edukacyjne, zdrowotne i szkoleniowe (Sozański 1999). Jednak głównym celem szkolenia sportowego młodych zawodniczek i zawodników powinno być wywołanie w ich organizmie zmian adaptacyjnych warunkujących osiągnięcie mistrzostwa w wieku dojrzałym. Ponieważ adaptacja poszczególnych organów i całych układów jest bardzo złożona, dlatego dopiero wieloletni proces trenowania wywołuje w organizmie zawodnika adekwatne do specyficznych wysiłków zmiany (Naglak 2010). Nie można przy tym zapominać, że rozpoczynające trening dziecko to nie „miniaturka dorosłego zawodnika”. Z tych też względów kopiowanie jednostek treningowych (o podobnych treściach, jedynie o zmniejszonej intensywności) stosowanych w pracy z dojrzałymi sportowcami nie tylko nie przyniesie pożądanych efektów, ale wręcz zaszkodzi rozwojowi młodego organizmu.

Szkolenie sportowe dzieci i młodzieży musi być więc podporządkowane procesom rozwoju osobniczego. Z kolei pełny rozwój motoryczny nie jest możliwy bez systematycznej stymulacji adekwatnej do tempa jego przebiegu (Raczek 2010). Dlatego trening w początkowych etapach szkolenia sportowego powinna cechować wszechstronność stopniowo i planowo przechodząca w specjalizację. Wszechstronność ta polega na wybiórczym stymulowaniu tych zdolności, które w danych okresach rozwoju organizmu charakteryzują się najwyższym tempem naturalnego przyrostu oraz na kształtowaniu wielu umiejętności ruchowych. Zbyt wczesne wprowadzanie ćwiczeń specjalistycznych, wywierających jednostronny wpływ na organizm młodego człowieka oraz stosowanie obciążeń niedostosowanych do aktualnych możliwości zawodnika może doprowadzić do nieprawidłowości w rozwoju fizycznym i psychicznym, a także zahamować lub wręcz uniemożliwić pełny rozwój talentu sportowego. Należy także pamiętać, iż młodzi zawodnicy szkoleni szybko i nieracjonalnie, w większości przypadków nigdy nie osiągają mistrzostwa sportowego (Ważny 1981, Wołkow 1998, 2002). Efektywność szkolenia dzieci i młodzieży nie może być więc oceniana na podstawie doraźnych (etapowych) osiągnięć, lecz wyłącznie na podstawie założonych, zaplanowanych celów perspektywicznych (Sozański i Zaporozhanow 1993, Ozimek 2007).

Praca niniejsza dotyczy zagadnień związanych z optymalizacją procesów szkolenia w piłce ręcznej. Skoncentrowano w niej uwagę głównie na tych cechach

somatycznych i zdolnościach motorycznych, które wywierają bezpośredni wpływ na szybkość i dokładność opanowania ruchu oraz racjonalne wykorzystanie go w walce sportowej. Zaznaczyć w tym miejscu należy, że względnie obiektywną ocenę zjawisk obserwowanych w treningu sportowym można uzyskać tylko przy zastosowaniu adekwatnych metod i analiz naukowych, a tradycyjne podejście do procesu treningowego, oparte w głównej mierze na – skądinąd ważnej – intuicji trenerskiej, nie odpowiada już dzisiaj potrzebom zróżnicowanego poznania procesów kształtowania umiejętności ruchowych.