

Wesoł Krzysztof, Cieślicka Mirosława, Zukow Walery. Ocena sprawności specjalnej piłkarzy nożnych Ośrodka Szkolenia Sportowego Młodzieży w Bydgoszczy = Evaluation of the special efficiency foot players The Sports Training Youth in Bydgoszcz. *Journal of Education, Health and Sport*. 2016;6(12):274-295. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.200192>
<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/4058>

The journal has had 7 points in Ministry of Science and Higher Education parametric evaluation. Part B item 755 (23.12.2015).
755 Journal of Education, Health and Sport eISSN 2391-8306 7

© The Author (s) 2016;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland

Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.
This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.
The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.
Received: 01.12.2016. Revised 09.12.2016. Accepted: 09.12.2016.

Ocena sprawności specjalnej piłkarzy nożnych Ośrodka Szkolenia Sportowego Młodzieży w Bydgoszczy Evaluation of the special efficiency foot players The Sports Training Youth in Bydgoszcz

Wesoł Krzysztof, Cieślicka Mirosława, Zukow Walery

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Streszczenie

Celem głównym tej pracy była ocena sprawności specjalnej w piłce nożnej na podstawie wyników sprawności ogólnej oraz sprawności specjalnej. W badaniach wzięło udział 23 zawodników klasy III gimnazjum, którzy trenują w Ośrodku Szkolenia Sportowego Młodzieży w Bydgoszczy.

Wyniki, które uzyskano w badaniach, pozwoliły na wyciągnięcie wielu wniosków, które dotyczyły sprawności ogólnej jak i specjalnej badanej populacji.

Głównym wnioskiem z przeprowadzonej analizy jest fakt, że w klasie III gimnazjum, większość piłkarzy nożnych trenujący w Ośrodku Szkolenia Sportowego Młodzieży posiada sprawność specjalną na średnim poziomie. Świadczy o średnia sprawność specjalna wynosi 61 %.

Sprawność ogólną na wysokim poziomie posiada w tej klasie 43% badanych, natomiast 57% prezentuje poziom średni. Sprawność ogólna zatem, u zawodników tej klasy, plasuje się na średnim poziomie.

Większość zawodników z wyższą liczbą punktów uzyskanych w teście sprawności ogólnej, posiada również wysoką punktację w teście sprawności specjalnej. Świadczy to o tym, że posiadana sprawność ogólna pomaga w sprawności specjalnej.

Ewidentnie liczba zdobytych punktów przez poszczególnych zawodników w teście sprawności ogólnej jest wyższa od liczby punktów zdobytych w teście sprawności specjalnej.

Zawodnicy z wyższą liczbą punktów z poprzedniego testu, radzą sobie z testem sprawności specjalnej w sposób łatwiejszy i płynniejszy.

Zawodnicy z lepszymi wynikami sprawności ogólnej przeważnie zdobywają wyższe rezultaty w sprawności specjalnej oraz wykonują te próby płynniej i sprawniej.

Słowa kluczowe: piłka nożna, sprawność specjalna, sprawność ogólna

Summary

The main aim of this work was to evaluate the efficiency of the special national football team on the basis of the results of the overall performance and efficiency. The studies involved 23 players of class III middle school, who train at the sports training Youth in Bydgoszcz. The results obtained in studies, to draw many conclusions, which were the efficiency of General and special population.

The main conclusion of the analysis is the fact that in class III middle school, most of the soccer players who at the sports training of young people has a special performance at medium level. Shows the average efficiency of special is 61%.

The overall efficiency at a high level in this class has 43% of those polled, while 57% presents a medium level. Overall efficiency, therefore, players of this class is for intermediate level.

Most of the players from the higher number of points obtained in the test overall fitness, it also has a high score in a test of the efficiency of the special. This shows that your overall efficiency helps efficiency.

Clearly the number of points earned by the individual players in a test of the efficiency of the total is higher than the number of points scored in a test of the efficiency of the special.

Players with a higher number of points from the previous test, deal with the test, the efficiency of the special in a way that is easier and smoother.

Riders with better results overall efficiency generally earn higher results in the special performance and carry out these attempts more smoothly and more efficiently.

Key words: football, special performance, overall efficiency

Wstęp

Sport ma ogromne znaczenie na świecie. Często jest po prostu przyjemną formą aktywnego spędzania czasu wolnego. Dla wielu jest jednak czymś w rodzaju fascynacji, a dla jeszcze innych sposobem na życie. Towarzyszy człowiekowi od bardzo dawna, bowiem już w starożytności organizowano wiele przeróżnych zmagania sportowych. Piłka nożna to jeden z najpopularniejszych sportów zespołowych na całym globie. Główną przyczyną zdobywania świata przez ten sport jest jego prostota. Warunkiem uprawiania tej dyscypliny jest posiadanie piłki. Jest to główny i jedyny warunek, bowiem grać w nią może każdy.

Wielu młodych chłopców marzy o tym, by grać kiedyś na światowych arenach tego sportu. Dla wielu z nich fascynacja tą dyscypliną stała się obsesją i mobilizacją do doskonalenia swoich piłkarskich umiejętności. Podstawą do ich zdobywania są systematyczne treningi. Nawet światowe gwiazdy piłki nożnej nieustannie trenują, by utrzymać swoje umiejętności na wysokim poziomie. Proces rozwoju fizycznego trwa więc przez wiele etapów naszego życia. Jest to zdumiewający proces, który rozpoczynając się we wczesnych fazach rozwoju dziecka, przechodząc przez dojrzewanie, zmierza ku dorosłości. Rozwój fizyczny jest często uwarunkowany genetycznie, ale nie można wykluczyć w tym procesie środowiska, które ma niemałe znaczenie. Niniejsza praca dotyczy sprawności specjalnej piłkarzy nożnych trenujących w Ośrodku Szkolenia Sportowego Młodzieży w Bydgoszczy (Wesół, 2014).

Material i metody

Badania zawodników w Ośrodku Szkolenia Sportowego Młodzieży w Bydgoszczy zostały przeprowadzone we wrześniu 2012 roku. W badaniu wzięło udział 23 zawodników klasy III gimnazjum. Ośrodek Szkolenia Sportowego Młodzieży (OSSM) przy Kujawsko-Pomorskim Związku Piłki Nożnej (K-PZPN) w Bydgoszczy oraz gimnazjum nr 10 posiada wysoce wykwalifikowaną kadrę szkoleniowców i trenerów oraz duże doświadczenie organizacyjne. Sprawdzenie sprawności ogólnej u zawodników klasy III gimnazjum odbyło się za pomocą czterech wybranych prób spośród Międzynarodowego testu sprawności fizycznej (Pilich, 2001, Szwarc i wsp, 1996). Są to próby takie jak :

1. Szybkość – bieg na 50 metrów
2. Wytrzymałość – bieg na 1000 metrów
3. Moc – skok w dal z miejsca
4. Zwinność – bieg 4 X 10 metrów z przenoszeniem klocków

Tab. 1. Liczba punktów dla poszczególnych przedziałów wynikowych.

Bieg na 50 m	Liczba punktów w	Bieg na 1000 m	Liczba punktów w	Skok w dal w cm	Liczba punktów w	Bieg 4x10m	Liczba punktów w
mniej i 6,8 sek	6 pkt	Mniej i 190 sek	6 pkt	WIĘCEJ i 240	6 pkt	9,4 sek i mniej	6 pkt
6,81 - 7,19	5	191 – 200	5	239 – 230	5	9,41 – 9,70	5
7,20 - 7,59	4	201 – 210	4	229 - 220	4	9,71 – 10,00	4
7,60 - 7,99	3	211 – 220	3	219 – 210	3	10,01 – 10,30	3
8,0 - 8,39	2	221 – 230	2	209 – 200	2	10,31 – 10,60	2
8,40 – 8,69	1	231 – 240	1	199 – 190	1	10,61-10,90	1
8,7 i więcej	0	241 i więcej	0	189 i mniej	0	10,91 sek i więcej	0

Tabela 1. Przedstawia przedziały wyników poszczególnych prób, oraz liczbę punktów przyznawanych dla odpowiedniego przedziału. W każdej próbie jest od 0 do 6 możliwych punktów do zdobycia.

Sprawdzenie sprawności specjalnej u zawodników klasy III gimnazjum odbyło się za pomocą przygotowanego testu sprawności specjalnej OSSM. Test składa się z takich prób jak:

1. Żonglerka Piłką (noga – głowa)

Osoba badana znajduje się w wyznaczonym kwadracie 8m x 8m. Jego zadaniem jest przeprowadzenie cyklu żonglowania naprzemiennego (noga – głowa) rozpoczynając od podbicia piłki nogą z podłoża. Próba zostaje zakończona w momencie, gdy zawodnik wyjdzie z piłką poza obszar wyznaczony lub jego cykl zostanie rozregulowany. Wynikiem końcowym jest suma poprawnych uderzeń piłki naprzemiennie w cyklu (noga – głowa). Za jeden poprawny cykl uważa się uderzenie nogą + uderzenie głową. Czas trwania próby to 30 sekund.

2. Prowadzenie piłki slalomem

Zadaniem osoby badanej jest przeprowadzenie piłki przez slalom o długości 40 metrów, wyznaczonym za pomocą chorągiewek lub pachołków wg schematu. Zawodnik musi przeprowadzić piłkę (dalszą nogą od chorągiewki) w jak najkrótszym czasie. Czas mierzony jest z dokładnością do 1/10 sekundy. Uwaga: Pomyłka w wykonaniu testu (nieominięcie pachołka prawidłowo, czy przewrócenie go) kończy się próbą nieudaną. Osoba prowadząca test ma za zadanie przygotować slalom, zaopatrzyć się w czasomierz oraz gwizdek lub inne urządzenie dające sygnał startu.

3. Uderzenie piłki do celu

Badany ustawia piłkę w odległości 20 metrów (zawodnicy do 13 lat) lub w odległości 25 metrów (od 14 lat) od celu, który jest kwadratem o bokach 5m x 5m. Każdy z zawodników oddaje po 6 uderzeń (3 razy lewą oraz 3 razy prawą nogą) do celu. Jego zadaniem jest oddanie jak najwięcej celnych strzałów do kwadratu spośród 6 uderzeń. Po wykonanym teście zliczana jest ilość celnych trafień.

4. Uderzenie piłki na odległość

Zawodnik ustawia piłkę na wyznaczonej linii. Jego zadaniem jest uderzenie piłki na jak najdalszą odległość. Każdy z zawodników wykonuje 2 próby (noga prawa i lewa) odległość mierzona jest w metrach.

Wyniki

Tab. 2. Liczba punktów dla poszczególnych przedziałów wynikowych.

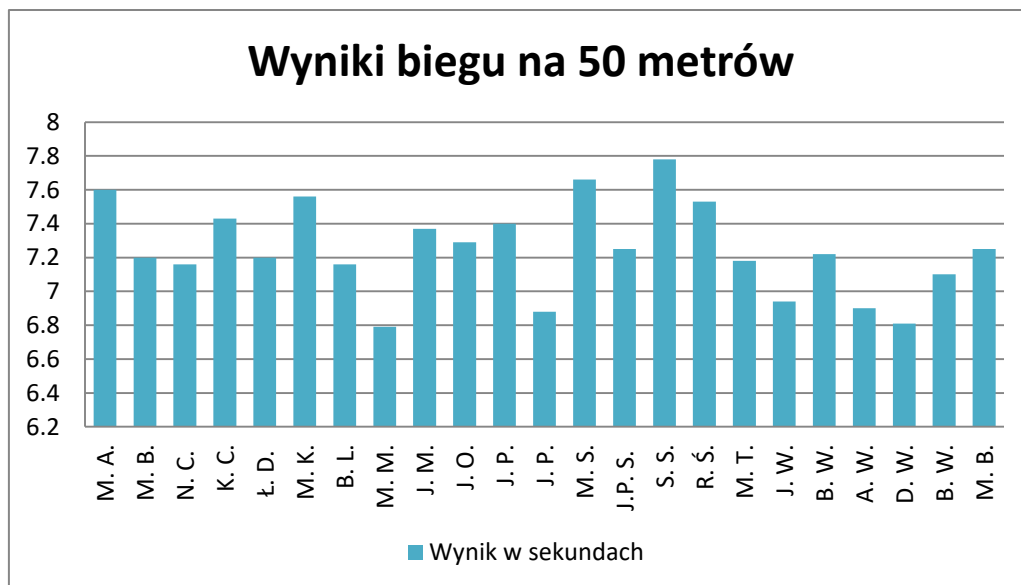
ŻONGLERKA Głowa+noga = wynik	pkt	SLALOM w sekundach	Pkt	UDERZENIE PIŁKI DO CELU	pkt	UDERZENIE PIŁKI NA ODLEGŁOŚĆ PN + LN = Wynik	pkt
więcej i 19podbić	6	mniej i 18,99	6	6 celnych	6	Więcej i 90 m	6
18 – 17	5	19,0-19,49	5	5 celnych	5	89 – 80	5
16 – 15	4	19,50 -19,99	4	4 celnych	4	79 – 70	4
14 – 13	3	20,0 – 20,49	3	3 celnych	3	69 – 60	3
12 - 11	2	20,50–20,99	2	2 celnych	2	59 – 50	2
10 – 9	1	21,0 –21,49	1	1 celnych	1	49 – 40	1
8 i mniej	0	21,50 i więcej	0	0	0	39 i mniej	0

Tab. 3. Wyniki oraz punkty zdobyte w teście sprawności specjalnej.

INICJAŁY		ŻONGLERKA		SLALOM		UDERZENIE PIŁKI DO CELU			UDERZENIE PIŁKI NA ODLEGŁOŚĆ			SUMA PUNKTÓW
		WYN PKT		WYN PKT		WYN PKT			WYN PKT			
						P	L		P	L		
1	M. A.	-	-	17,4	6	-	-	-	37	20	2	8
2	M. B.	21	6	18,19	6	3	3	6	43	34	4	22
3	N. C.	20	6	18,8	6	2	1	3	53	35	5	20
4	K. C.	20	6	19,5	4	3	1	4	42	37	4	18
5	Ł. D.	23	6	18,6	6	3	0	3	40	25	3	18
6	M. K.	14	3	19,34	5	2	3	5	36	30	3	16
7	B. L.	13	3	19,6	4	1	2	3	42	39	5	15
8	M. M.	20	6	19,5	4	3	0	3	45	33	4	17
9	J. M.	15	4	20,5	2	3	1	4	50	37	5	15
10	J. O.	18	5	18,1	6	3	1	4	50	35	5	20
11	J. P.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12	J. P.	14	3	20,1	3	2	2	4	44	26	4	14
13	M. S.	12	2	20,1	3	2	0	2	40	25	3	10
14	J.P. S.	14	3	20,2	3	3	0	3	38	26	3	12
15	S. S.	18	5	18,1	6	3	1	4	44	28	4	19
16	R. Ś.	15	4	19,2	5	1	0	1	40	25	3	13
17	M. T.	-	-	21,2	1	-	-	-	42	24	3	4
18	J. W.	-	-	17,9	6	-	-	-	52	35	5	11
19	B. W.	11	2	20	3	3	0	3	35	19	2	10
20	A. W.	13	3	20,16	3	1	2	3	42	27	3	12
21	D. W.	15	4	18,75	6	2	3	5	46	34	5	20
22	B. W.	-	-	18,2	6	-	-	-	35	38	4	10
23	M. B.	8	0	20,37	3	2	1	3	41	23	3	9

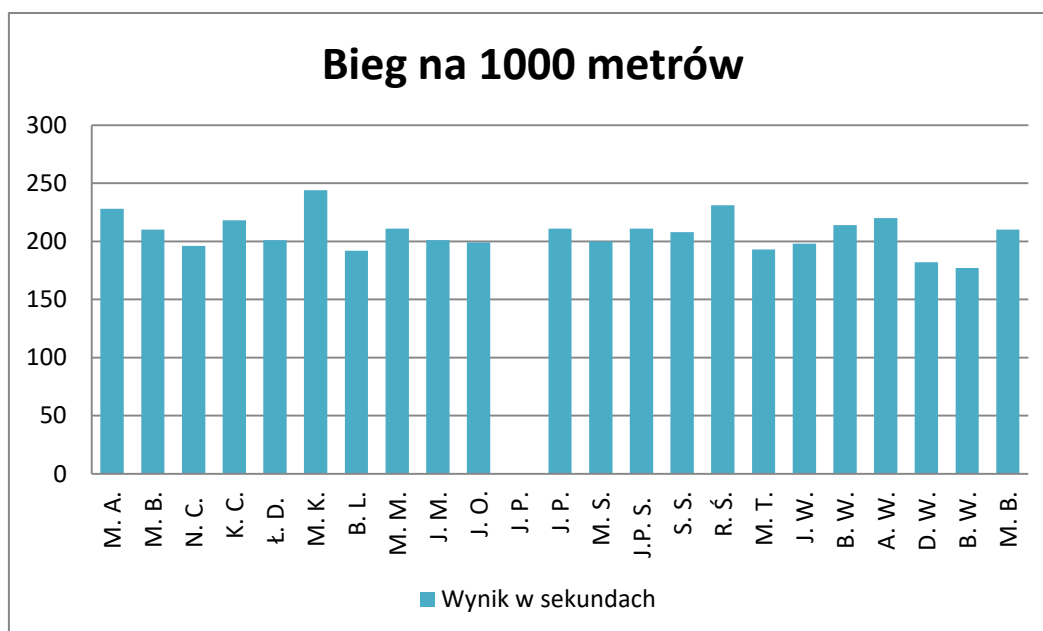
Tab. 4. Wyniki oraz punkty zdobyte w MTSF.

INICJAŁY		50 METRÓW		1000 METRÓW		SKOK W DAL Z MIEJSCA		BIEG 4X10		SUMA PUNKTÓW
		WYN	PKT	WYN	PKT	WYN	PKT	WYN	PKT	
1	M. A.	7,6	3	228	2	245	6	9,3	6	17
2	M. B.	7,2	4	210	4	260	6	9	6	20
3	N. C.	7,16	5	196	5	260	6	9,1	6	22
4	K. C.	7,43	4	218	3	240	6	9,5	5	18
5	Ł. D.	7,2	4	201	4	247	6	9,9	4	18
6	M. K.	7,56	4	244	0	233	5	10,1	3	12
7	B. L.	7,16	5	192	5	240	6	9,7	5	21
8	M. M.	6,79	6	211	3	250	6	9,3	6	21
9	J. M.	7,37	4	201	4	250	6	9,6	5	19
10	J. O.	7,29	4	199	5	245	6	9,8	4	19
11	J. P.	7,4	4	Kont	x	245	6	9,3	6	16
12	J. P.	6,88	5	211	3	251	6	9,4	6	20
13	M. S.	7,66	3	200	5	251	6	9,2	6	20
14	J.P. S.	7,25	4	211	3	253	6	9,2	6	19
15	S. S.	7,78	3	208	4	230	5	9,5	5	17
16	R. Ś.	7,53	4	231	1	220	4	9,8	4	13
17	M. T.	7,18	5	193	5	250	6	9,6	5	21
18	J. W.	6,94	5	198	5	240	6	9,4	6	22
19	B. W.	7,22	4	214	3	245	6	9,5	5	18
20	A. W.	6,9	5	220	3	245	6	9,6	5	19
21	D. W.	6,81	5	182	6	240	6	9,2	6	23
22	B. W.	7,1	5	177	6	261	6	9,1	6	23
23	M. B.	7,25	4	210	4	240	6	9,5	5	19



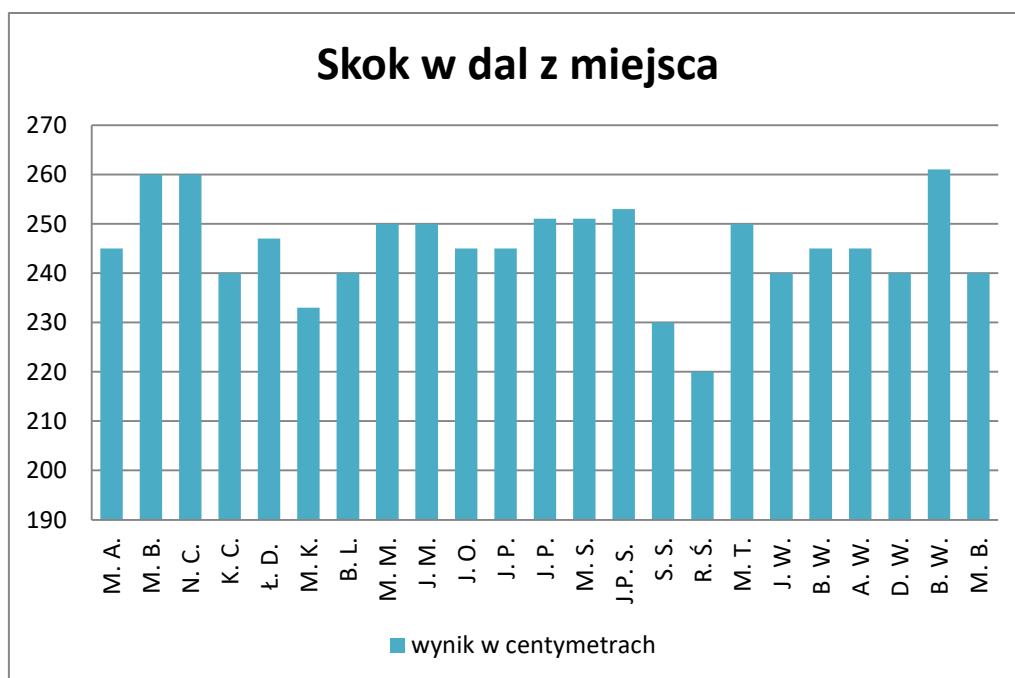
Wyk. 1. Przedstawienie wyników I próby sprawności ogólnej w MTSF, w formie graficznej.

I próba w teście sprawności ogólnych to bieg na 50 metrów. Jedenastu zawodników pokonało tę odległość w przedziale czasowym od 7,20 do 7,59 sekund, uzyskując tym samym po 4 punkty. Spośród wszystkich zawodników tylko jedna osoba uzyskała wynik 6,8 sekund i dzięki temu otrzymała 6 punktów. Jest to maksymalna liczba punktów możliwych do zdobycia. Ośmiu zawodników otrzymało po 5 punktów. Zmieścili się oni w przedziale czasowym od 6,81 do 7,19 sekund. Trzech zawodników zmieściło się w przedziale czasowym od 7,60 do 7,99 sekund i tym samym uzyskało tylko po połowie z możliwych do zdobycia punktów. Nie było zawodnika, który uzyskałby najmniejszą lub zerową punktację.



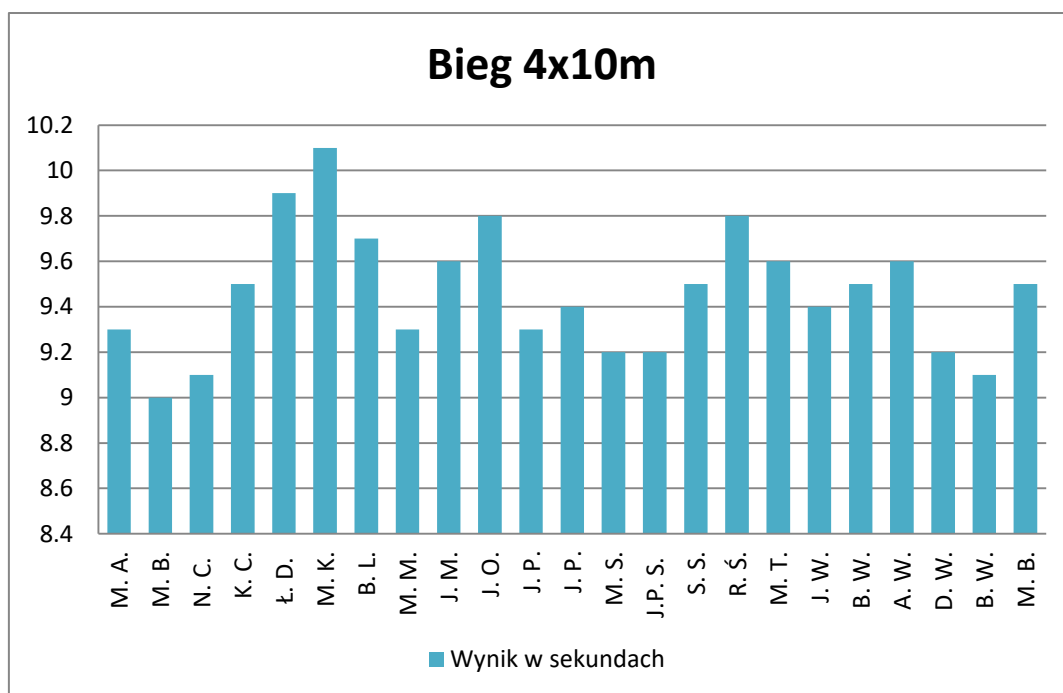
Wyk. 2. Przedstawienie wyników II próby sprawności ogólnej w MTSF, w formie graficznej.

II próbą MTSF jest bieg na 1000 metrów. Zawodnicy za pomocą tej próby sprawdzali swoją wytrzymałość. W tej próbie liczba zdobytych punktów była zróżnicowana. Spośród 23 zawodników 2 uzyskało maksymalną ilość punktów. Uzyskali oni czas poniżej 190 sekund. W przedziale czasowym od 6,81 do 7,19 sekund zmieściło się 6 zawodników, uzyskując przy tym po 5 punktów. 5 zawodników uzyskało po 4 punkty. Po połowie punktów zgarnęło aż 6 zawodników, mieszcząc się w przedziale czasowym od 7,60 do 7,99 sekund. W grupie znajdują się również osoby, które uzyskały mniej niż połowę punktów. Wśród nich znalazła się jedna osoba z dorobkiem 2 punktów uzyskując czas 228 sekund oraz jedna osoba, która swoim czasem na 231 sekund zdobyła tylko 1 punkt. Spośród 23 zawodników znalazły się 2 osoby, które nie otrzymały punktów. Powodem był wynik (ponad 241 sekund) oraz kontuzja (wykluczenie z próby).



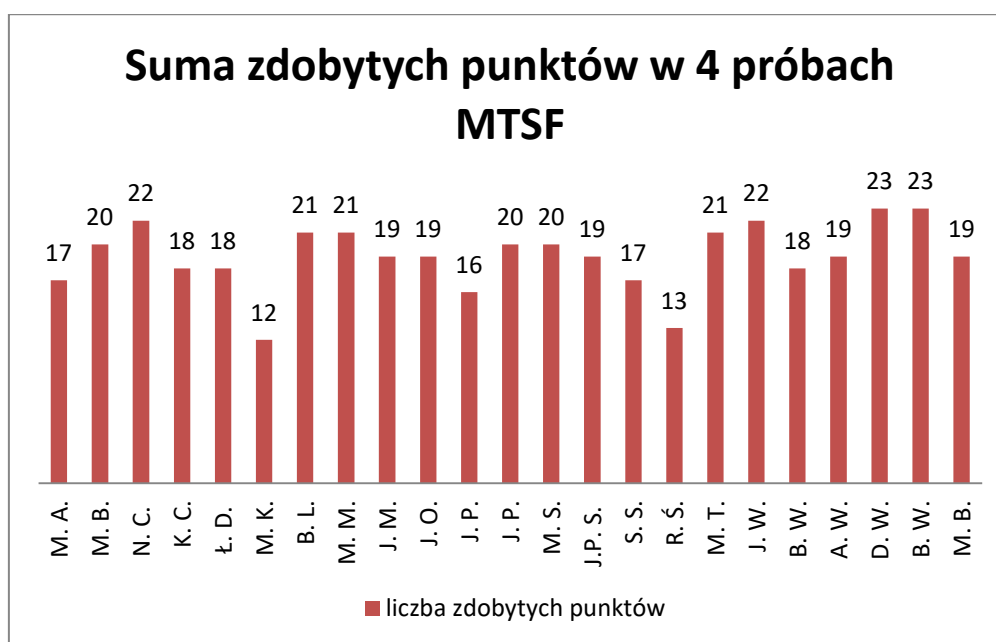
Wyk. 3. Przedstawienie wyników III próby sprawności ogólnej w MTSF, w formie graficznej.

III próba Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej to skok w dal z miejsca. Tym razem zawodnicy mieli wykazać się mocą odbicia od podłoża. W tej próbie większość zawodników spisała się celująco. Spośród 23 zawodników aż 20 oddało skok na 240 i więcej centymetrów. Pozwoliło im to na uzyskanie po 6 punktów, była to maksymalna liczba punktów do zdobycia w tej próbie. Najdalszy skok został oddany na odległość 261 centymetrów. 2 zawodników oddało nieco krótsze skoki mieszczące się w przedziale od 239 do 230 centymetrów, uzyskując przy tym po 5 punktów. Spośród 23 zawodników tylko 1 osoba oddając skok na 220 centymetrów uzyskała 4 punkty. Była to najniższy wynik w tej próbie, a przy tym najniższa liczba uzyskanych punktów.



Wyk. 4. Przedstawienie wyników IV próby sprawności ogólnej w MTSF, w formie graficznej.

W ostatniej próbie Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej doszło do sprawdzenia zwinności zawodników. Miał ją wykazać bieg 4 x 10 metrów. W tej próbie liczba uzyskanych punktów jak i same wyniki były mocno zróżnicowane. Maksymalną liczbę punktów uzyskało 11 zawodników. Osiągnęli oni 9,4 i mniej sekund. Najlepszy czas w tej próbie wynosił równe 9 sekund. Nieco wolniejszych było 8 zawodników. Mieszcząc się w przedziale czasowym od 9,41 do 9,70 sekund uzyskali po 5 punktów, co również jest bardzo dobrym wynikiem. Dobry rezultat otrzymało 3 zawodników, którym udało się zmieścić do 10 sekund. Spośród 23 zawodników tylko jedna osoba nie zmieściła się w 10 sekundach. Swym czasem 10,1 uzyskała tylko połowę z możliwych do zdobycia punktów. Był to najslabszy czas w tej próbie i zarazem najmniejsza ilość uzyskanych punktów.



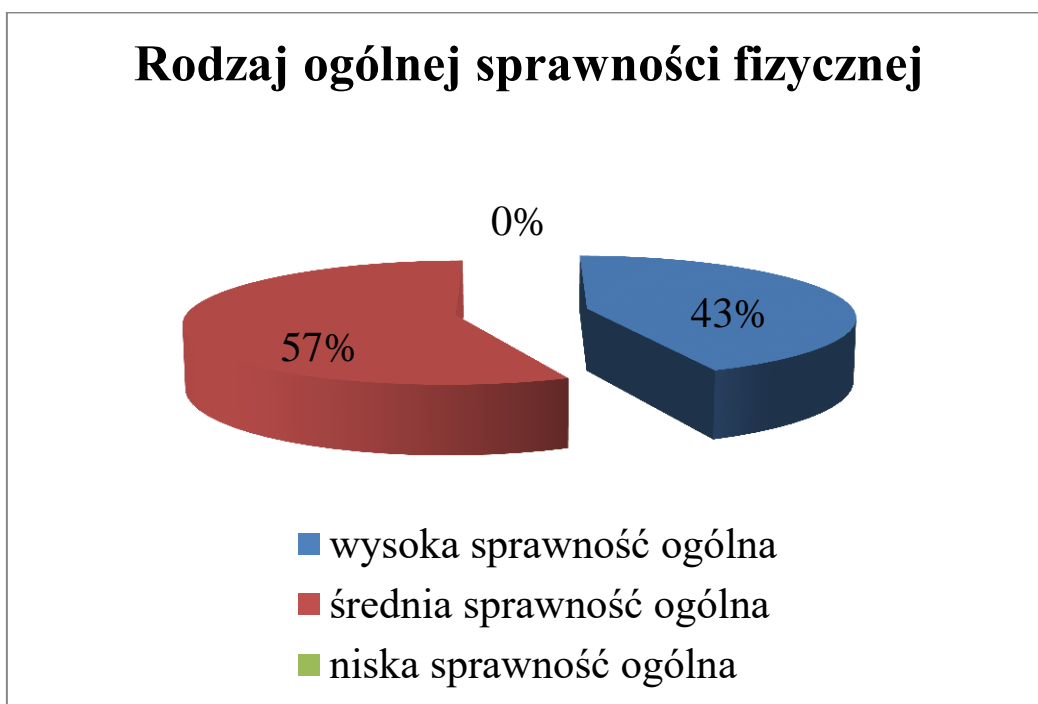
Wyk. 5. Łączna suma zdobytych punktów sprawności ogólnej w MTSF, w formie graficznej.

Wykres 5 przedstawia nam łączną sumę zdobytych punktów przez zawodników OSSM w Międzynarodowym Teście Sprawności fizycznej. Test ten wykazał ich sprawność ogólną. Reasumując wszystkie IV próby, najlepszy wynik to 23 punkty na 24 możliwe. Taki wynik otrzymało 2 zawodników. Kolejnych 2 zawodników uzyskało po 22 punkty, co również jest świetnym wynikiem. Łączną sumę o liczbie 21 punktów otrzymało 3 zawodników. Na 20 punktów załapało się kolejnych 3 zawodników. Reszta otrzymała mniej niż 20 punktów. Wśród nich znalazło się 5 zawodników, którzy otrzymali po 19 punktów, 3 zawodników z łączną sumą 18 punktów, 2 otrzymało 17 punktów, oraz jeden, który uzyskał 16 punktów. Na ostatnim miejscu znalazło się 2 zawodników, z których jeden uzyskał 13, a drugi zaledwie 12 punktów. Jest to jedynie połowa punktów, które można było zdobyć w tym teście.

Tab. 5. Rodzaj sprawności ogólnej dla poszczególnych przedziałów punktowych.

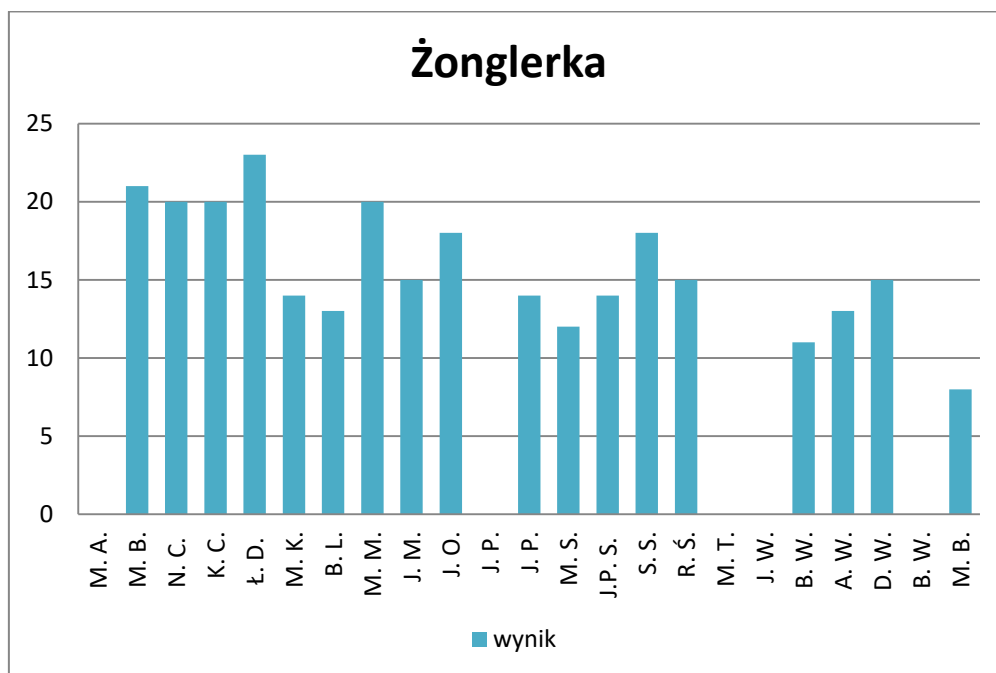
Przedział zdobytych punktów	Rodzaj sprawności fizycznych
Od 24 do 20	Wysoka sprawność ogólna
Od 19 do 12	Średnia sprawność ogólna
Od 11 do 8	Niska sprawność ogólna

Tabela 5 przedstawia typ sprawności fizycznych dla poszczególnej grupy punktowej. Ma to na celu zweryfikowanie rodzaju sprawności fizycznych, zawodników OSSM klasy III gimnazjum. Opracowany system pozwoli na przyporządkowanie zdobytych punktów w MTSF do poszczególnych kategorii sprawności fizycznych.



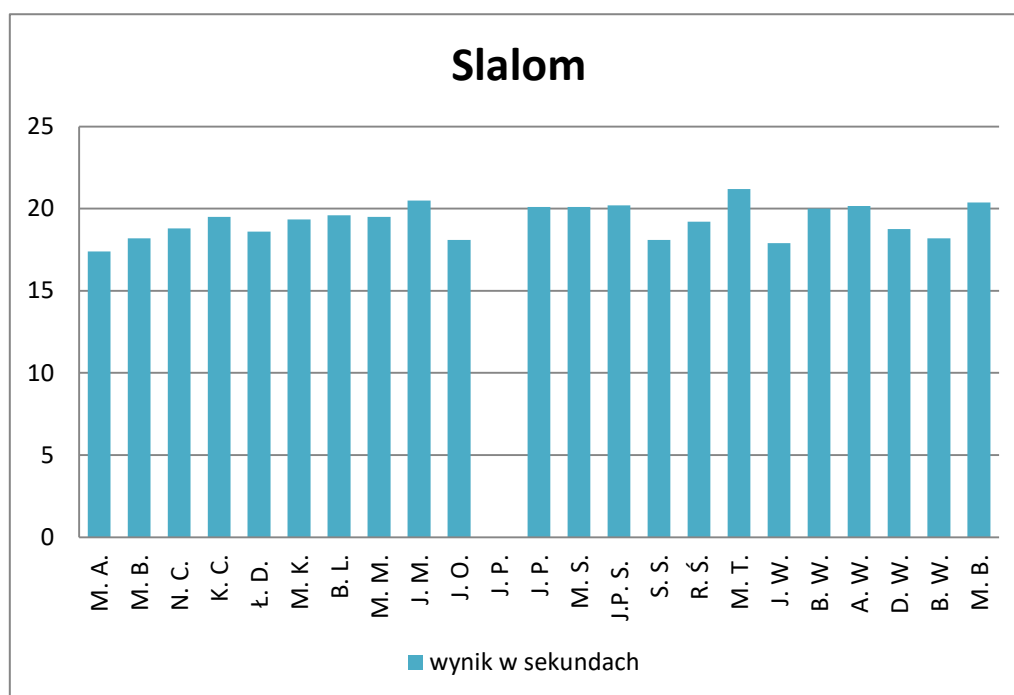
Wyk. 6. Procentowe przedstawienie rodzaju ogólnej sprawności fizycznej, zdobytej przez zawodników OSSM klasy III gimnazjum w MTSF.

Wykres 6 wykazuje procentowo rodzaj sprawności ogólnej zawodników OSSM klasy III gimnazjum. Spośród 23 zawodników, aż 13 posiada średnią sprawność ogólną. Stanowi to 57% wszystkich zawodników tej klasy. Wysoką sprawność ogólną posiada 10 zawodników, co stanowi 43%. Nie ma w tej klasie zawodników o niskiej sprawności ogólnej.



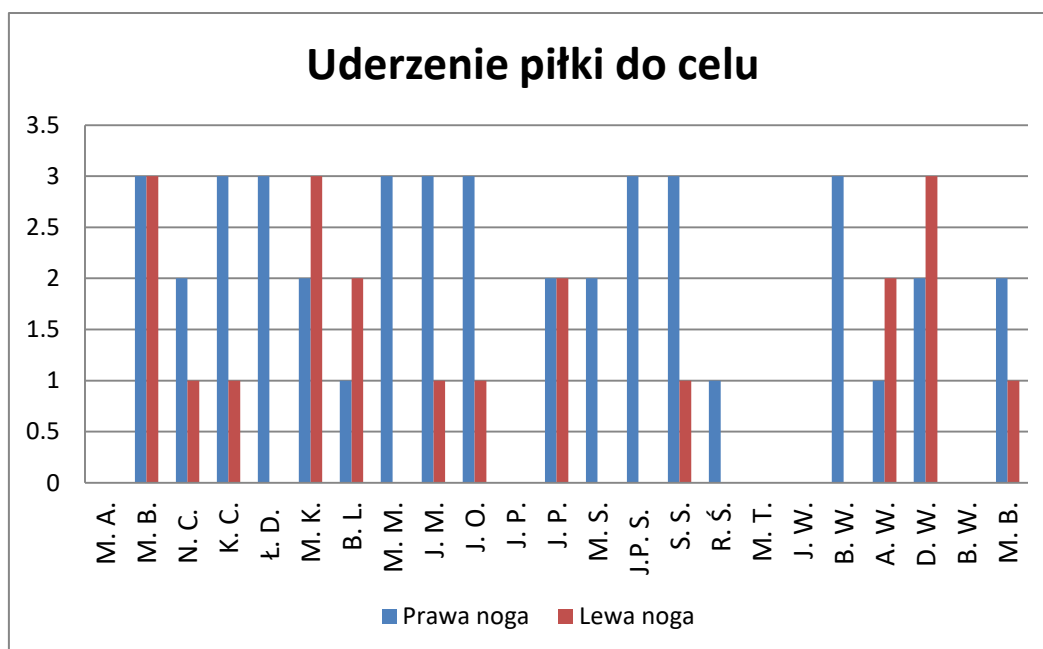
Wyk. 7. Przedstawienie wyników I próby testu sprawności specjalnej, w formie graficznej.

I Próba testu sprawności specjalnej polegała na sekwencji podbijania piłki w cyklu noga-głowa. Jest to tak zwana żonglerka. Zawodnicy w tej próbie musieli wykazać się umiejętnościami technicznymi. Spośród 23 zawodników tej klasy, aż 5 z nich nie przystąpiło do tej próby. Powodem były kontuzje, które wykluczyły zawodników z podjęcia tej próby. Sumę 6 i zarazem maksimum możliwych do zdobycia punktów w tej próbie uzyskało 5 zawodników. Spośród nich najlepszy wynik to 23 podbicia. W przedziale od 17 do 18 podbić, zmieściło się 2 zawodników. Uzyskali oni tym samym po 5 punktów. Po 4 punkty uzyskało 3 zawodników, którzy w tej próbie uzyskali po 15 podbić. Aż 5 osób uzyskało tylko po połowie z możliwych do zdobycia punktów. Zmieścili się oni w przedziale od 13 do 14 podbić. Poniżej połowy punktów uzyskało 2 zawodników, wykonując do 12 podbić. Najslabszym wynikiem w tej próbie było 8 podbić. Zawodnik, który uzyskał ten wynik, nie otrzymał punktów.



Wyk. 8. Przedstawienie wyników II próby testu sprawności specjalnej, w formie graficznej.

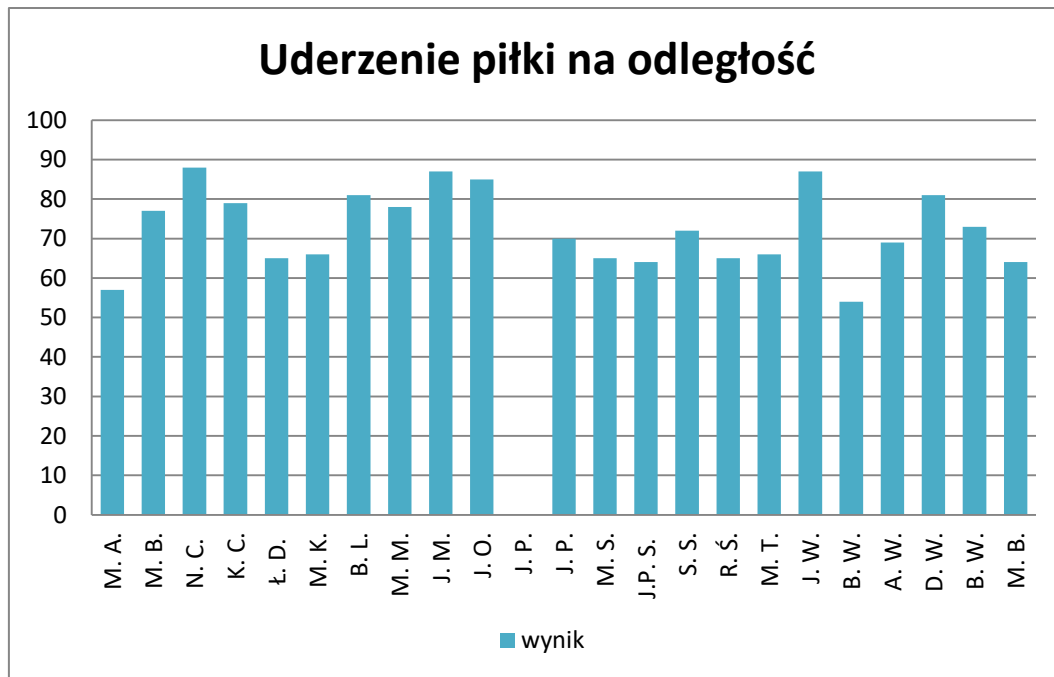
II próbą testu sprawności specjalnej był slalom. Zawodnicy musieli się wykazać szybkością a przy tym opanowaniem piłki. W tej próbie nie wziął udziału tylko jeden zawodnik. Powodem nie przystąpienia do próby była kontuzja. Przedziały czasowe do poszczególnych punktów były niewielkie. Stąd 1 sekunda mogła zaważyć o większej lub mniejszej ilości zdobytych punktów. Maksymalną liczbę 6 punktów otrzymało 9 zawodników. Spośród nich najlepszy wynik to 17, 4 sekund. Po 5 punktów otrzymało 2 zawodników, mieszcząc się w przedziale czasowym od 19 do 19,49 sekund. W przedziale od 19,50 do 19,99 sekund zmieściło się 3 zawodników, uzyskując tym samym po 4 punkty. Na połowę z możliwych do uzyskania punktów zmieściło się aż 6 osób. Ich przedział mieści się od 20 do 20,49 sekund. Jeden zawodnik uzyskał czas 20,5 sekund i tym samym otrzymał zaledwie 2 punkty. Najgorszy wynik tej próby to 21,2 sekund. Wynik ten pozwolił zawodnikowi otrzymać 1 punkt.



Wyk. 9. Przedstawienie wyników III próby testu sprawności specjalnej, w formie graficznej.

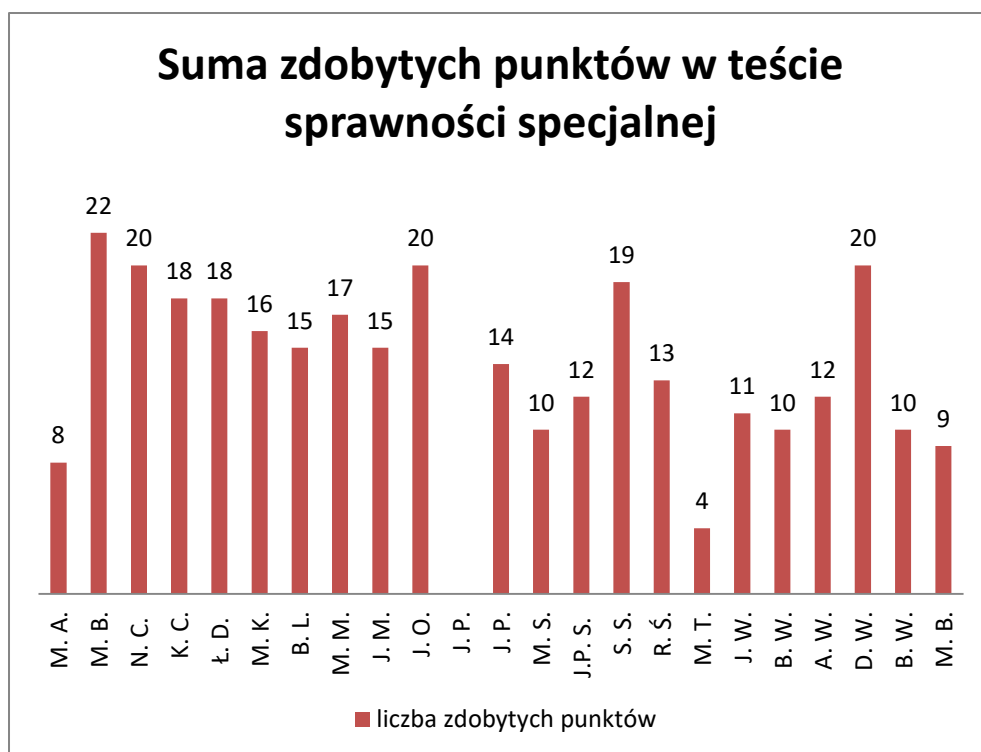
Wykres 9. wyraźnie przedstawia nam różnice w związku z celnością strzałów zawodników OSSM klasy III gimnazjum. Zróżnicowane wyniki tej próby są skutkiem mniejszego udziału słabszej nogi w treningach lub trenowania dokładności i celności tylko jednej z nóg. Łatwo zauważyć, iż większość zawodników jest prawo nożnych. Argumentuje to wyższa liczba zdobytych punktów właśnie tą nogą przez zawodników tej klasy.

III próba sprawności specjalnej polegała na uderzeniu piłki do celu, prawą oraz lewą nogą. Spośród 23 zawodników, aż 5 z nich nie mogło wziąć udziału w tej próbie. Powodem nieprzystąpienia były kontuzje. Tylko jeden zawodnik może otrzymać miano kompletnego, gdyż oddał po 3 celne strzały, prawą, jak i lewą nogą. Uzyskał on celującą liczbę punktów w tej próbie. Wynik bardzo dobry uzyskało 2 zawodników, popisując się 3 celnymi uderzeniami prawej nogi oraz 2 lewej. Ocenę dobrą otrzymało 5 zawodników, uzyskując po 4 celne trafienia. Aż 8 zawodników uzyskało tylko połowę z możliwych do zdobycia punktów. Każdy z nich oddał łącznie 3 celne strzały na 6 możliwych. Jeden z zawodników oddał tylko 2 celne strzały uzyskując tym samym 1/3 możliwych do zdobycia punktów. Najślabszy wynik tej próby to 1 celny strzał. Zawodnik, który uzyskał taki wynik, otrzymał 1 punkt.



Wyk. 10. Przedstawienie wyników IV próby testu sprawności specjalnej, w formie graficznej.

Ostatnią próbą testu sprawności specjalnej było uderzenie piłki na odległość. Zawodnicy musieli wykazać się siłą nóg, by oddać jak najdalsze uderzenia. Wynik był sumą uderzenia lewej i prawej nogi wyrażony w metrach. Jeden zawodnik nie mógł wziąć udziału w tej próbie z powodu kontuzji. Nie było zawodnika, który w tej próbie zdobyłby maksymalną liczbę punktów. W przedziale odległościowym od 80 do 89 metrów znalazło się 6 zawodników. Uzyskali tym samym po 5 punktów. Najlepszy wynik w tej próbie to 88 metrów. Kolejnych 6 zawodników otrzymało po 4 punkty. W przedziale od 60 do 69 metrów, zmieściło się aż 8 zawodników. Otrzymali oni tylko połowę z możliwych do uzyskania punktów. Po 2 punkty otrzymało 2 zawodników. Przedział odległościowy w jakim się zmieścili to 50-59 metrów. Najślabszy wynik w tej próbie to 54 metry. Nie było zawodnika, który uzyskałby 1 lub 0 punktów (Wesół, 2014).



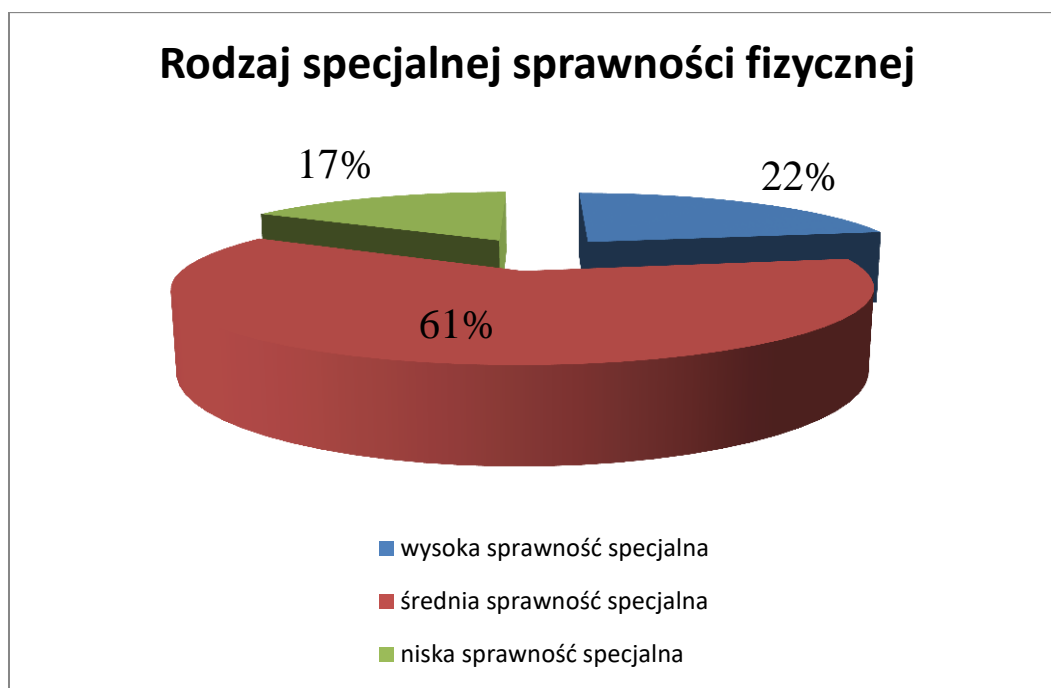
Wyk. 11. Przedstawienie łącznej liczby zdobytych punktów w IV próbach testu sprawności specjalnej, w formie graficznej.

Wykres 11 przedstawia nam łączną liczbę zdobytych punktów przez zawodników w teście sprawności specjalnej. Najlepszy wynik to 22 punkty na 24 możliwe. Sumę 20 punktów uzyskało 3 zawodników. Niestety reszta uzyskała mniej niż 20 punktów. Główną przyczyną takich wyników punktowych były kontuzje, które wykluczyły kilku zawodników z przystąpienia do poszczególnych prób tego testu. Najniższa liczba zdobytych punktów to zaledwie 4 na 24 możliwe. Taką liczbę punktów otrzymał zawodnik, który nie przystąpił do 2 prób tego testu z powodu kontuzji. Spośród 23 zawodników, jeden z nich nie mógł przystąpić do żadnej z prób. Powodem była również kontuzja.

Tab. 6. Rodzaj sprawności specjalnej dla poszczególnych przedziałów punktowych.

Przedział zdobytych punktów	Rodzaj sprawności fizycznych
Od 24 do 20	Wysoka sprawność specjalna
Od 19 do 12	Średnia sprawność specjalna
Od 11 do 8	Niska sprawność specjalna

Tabela 6 przedstawia rodzaj sprawności specjalnej dla poszczególnej grupy punktowej. Ma to na celu zweryfikowanie typu sprawności specjalnej, zawodników OSSM klasy III gimnazjum. Opracowany system pozwoli na przyporządkowanie zdobytych punktów w tym teście do poszczególnej kategorii sprawności fizycznych.



Wyk. 12. Procentowe przedstawienie rodzaju specjalnej sprawności fizycznej, zdobytej przez zawodników klasy III gimnazjum OSSM w teście sprawności specjalnej.

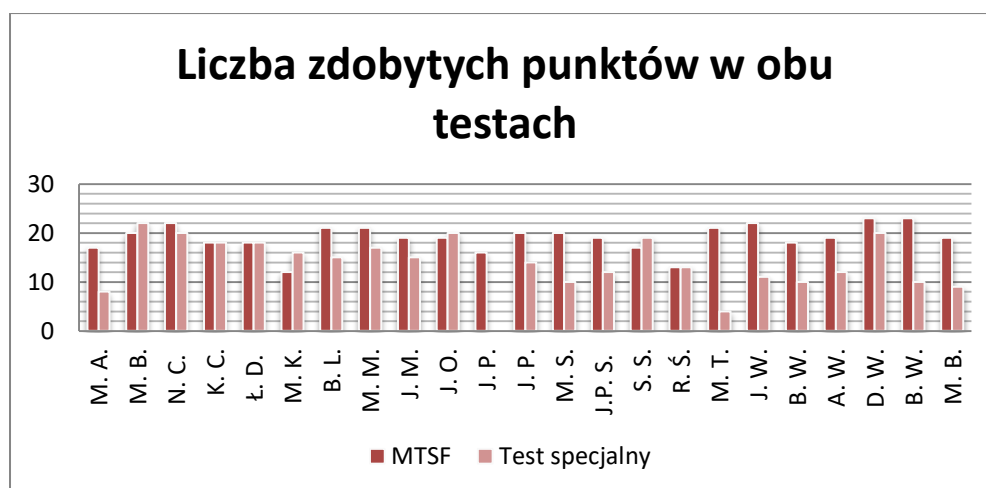
Wykres 12. wykazuje procentowo rodzaj sprawności specjalnej zawodników OSSM klasy III gimnazjum. W tym wykresie zostało pominiętych aż 5 zawodników, gdyż poprzez

kontuzje, nie brali oni udziału we wszystkich próbach. Wzięcie pod uwagę tych zawodników zaburzyłoby wyniki badań. Spośród 18 zawodników, aż 11 posiada średnią sprawność specjalną. Stanowi to 61% zawodników, którzy wzięli udział we wszystkich próbach tego testu. Wysoką sprawność specjalną posiada tylko 4 zawodników, co stanowi 22% . Niską sprawność specjalną posiada 3 zawodników, co stanowi 17 % badanej grupy osób .

Tab. 7. Rodzaj wszystkich zdobytych sprawności dla poszczególnych przedziałów punktowych.

Przedział zdobytych punktów	Rodzaj wszystkich sprawności fizycznych
Od 48 do 40	Wysoka sprawność fizyczna
Od 39 do 24	Średnia sprawność fizyczna
Od 23 do 16	Niska sprawność fizyczna

Tabela 7 przedstawia rodzaj wszystkich sprawności fizycznych (ogólnych i specjalnych) dla poszczególnej grupy punktowej. Ma to na celu zweryfikowanie typu sprawności fizycznych, zawodników OSSM klasy III gimnazjum. Opracowany system pozwoli na przyporządkowanie zdobytych punktów w obu testach do poszczególnej kategorii sprawności fizycznych.



Wyk. 13. Przedstawienie liczby zdobytych punktów w obu testach przez zawodników III gimnazjum OSSM.



Wyk. 14. Procentowa suma zdobytych umiejętności w obu testach.

Wykres 14. wykazuje procentowo rodzaj wszystkich sprawności zawodników OSSM klasy III gimnazjum. W tym wykresie również zostało pominiętych 5 zawodników, gdyż zaburzyłyby to wyniki badań. Średnią sprawność fizyczną posiada 15 zawodników, co stanowi 83 %, natomiast wysoką 3, co stanowi 17%. Spośród 18 zawodników, żaden nie posiada niskiej sprawności fizycznej (Wesół, 2014).

Podsumowanie i wnioski

Celem głównym tej pracy była ocena sprawności specjalnej w piłce nożnej na podstawie wyników sprawności ogólnej oraz sprawności specjalnej. W badaniach wzięło udział 23 zawodników klasy III gimnazjum, którzy trenują w Ośrodku Szkolenia Sportowego Młodzieży w Bydgoszczy.

Wyniki, które uzyskano w badaniach, pozwoliły na wyciągnięcie wielu wniosków, które dotyczyły sprawności ogólnej jak i specjalnej badanej populacji.

Głównym wnioskiem z przeprowadzonej analizy jest fakt, że w klasie III gimnazjum, większość piłkarzy nożnych trenujący w Ośrodku Szkolenia Sportowego Młodzieży posiada sprawność specjalną na średnim poziomie. Świadczy o średnia sprawność specjalna wynosi 61 %.

Sprawność ogólną na wysokim poziomie posiada w tej klasie 43% badanych, natomiast 57% prezentuje poziom średni. Sprawność ogólna zatem, u zawodników tej klasy, plasuje się na średnim poziomie.

Większość zawodników z wyższą liczbą punktów uzyskanych w teście sprawności ogólnej, posiada również wysoką punktację w teście sprawności specjalnej. Świadczy to o tym, że posiadana sprawność ogólna pomaga w sprawności specjalnej.

Ewidentnie liczba zdobytych punktów przez poszczególnych zawodników w teście sprawności ogólnej jest wyższa od liczby punktów zdobytych w teście sprawności specjalnej.

Zawodnicy z wyższą liczbą punktów z poprzedniego testu, radzą sobie z testem sprawności specjalnej w sposób łatwiejszy i płynniejszy.

Zawodnicy z lepszymi wynikami sprawności ogólnej przeważnie zdobywają wyższe rezultaty w sprawności specjalnej oraz wykonują te próby płynniej i sprawniej (Wesół, 2014).

Literatura

1. Pilch T., Bauman T., 2001, Zasady badań pedagogicznych: strategie ilościowe i jakościowe, Wydawnictwo „ŻAK”, Warszawa
2. Pilicz S., 1997, Pomiar ogólnej sprawności fizycznej, Wydawnictwo AWF, Warszawa
3. Przybylski W. Szwarc A., 1996, Piłka Nożna część I, AWF, Gdańsk
4. Wesół K., Ocena sprawności specjalnej piłkarzy nożnych trenujących w Ośrodku Szkolenia Sportowego Młodzieży w Bydgoszczy. Praca dyplomowa, 2014