

OCENA ZMIAN ZDOLNOŚCI SKOCZNOŚCIOWYCH U 15–LETNICH DZIEWCZĄT UCZĘSZCZAJĄCYCH DO SZKOŁY ABIS ŁÓDŹ

Bartłomiej Kwasek

Promotor – dr Robert Dargiewicz

Wyższa Szkoła Sportowa im Kazimira Górskiego w Łodzi

Wstęp. Trudno znaleźć dyscyplinę sportu, w której nie spotkalibyśmy rozmaitych przejawów skoczności. I chociaż teoretycy wciąż szukają jej miejsca w modelu motoryczności, praktycy, na co dzień muszą rozwiązywać konkretne zadania metodyczne, związane z kształtowaniem dyspozycji skocznościowych, właściwych dla danej dyscypliny sportowej, konkurencji czy specjalności. Skoczność mieści się między siłą i szybkością – licząc, że swoista funkcja treningu tych cech podstawowych da oczekiwaną postać sprawności – właśnie skoczność. Równocześnie praktyka wypracowała szereg oryginalnych rozwiązań treningowych, skutecznie rozwijających specyficzne postacie skoczności. Jeśli więc uznać, że najlepiej te dyspozycje przejawiają się w skokach lekkoatletycznych, to znaczące sukcesy polskich zawodników, są w dobrym świadectwem skutecznej technologii treningu skoczności. [2, s. 54].

W wielu dyscyplinach, konkurencjach i specjalnościach sportowych niezwykle ważną rolę ogrywa zdolność do dynamicznego przemieszczania się w przestrzeni – z wyraźnie zaznaczoną fazą lotu.

Zawodnik nie ma wówczas kontaktu z podłożem, nie może zmienić trajektorii ruchu, na ogół musi jednak wykonywać złożone nieraz zadania, wynikające z warunków i przebiegu walki sportowej. O pomyślnej ich realizacji właściwego zadania ruchowego decyduje swoista właściwość motoryczna, poziom skoczności. [3, s. 42].

Skoczność to wieloczynnikowa cecha motoryczna uwarunkowana m.in.: budową i proporcjami ciała zawodnika, szybkością, siłą i elastycznością mięśni biorących udział w ruchach związanych z odbiciem oraz poziomem rozwoju koordynacyjnych mechanizmów neuromięśniowych. Skoczność kształtuje się głównie metodą powtórzeniową, dążąc przede wszystkim do: zwiększenia tzw. siły eksplozywnej mięśni biorących udział w odbiciu, umiejętności angażowania do pracy optymalnej liczby jednostek motorycznych tych mięśni, opanowania umiejętności wykonywania bardzo szybkich ruchów w formie zbliżonej do wyskoku i angażowania do nich możliwie największej mocy mięśni oraz w konkurencjach wymagających wielokrotnego wykonania wysokich wyskoków – wykształcenia specjalnej wytrzymałości skocznościowej. Skoczność jest cechą dającą się dość dokładnie zmierzyć, m.in. za pomocą wyskoku dosiężnego [4, s. 18].

Celem Celem pracy jest ocena zmian wybranych zdolności skocznościowych i somatycznych u 15-letnich dziewcząt uczęszczających do szkoły ABIS Łódź w roku szkolnym na tle zaaplikowania treningu siatkarskiego.

Metody i narzędzia badawcze. Badania przeprowadzono dwukrotnie. Pierwsze pomiary wykonano na początku roku szkolnego 2013/2014. Drugie – kontrolne w maju 2014 roku.

Wykorzystano wybrane testy sprawności fizycznej dotyczące skoczności oraz pomiary wybranych wielkości somatycznych, w których uwzględniono:

- wysokość ciała – H [cm],
- ciężar ciała – Q [kg],
- indeks wzrostowo-wagowy BMI,
- zasięg ramion – ZR [cm],
- wyskok z miejsca – Wm [cm],
- różnica zasięgu ramion – RZWm [cm],
- wyskok z dojścia – Wd [cm],
- różnica wyskoku z dojścia – RZWd [cm],
- ogólną ocenę wyników – Ocena [nota od 2 do 5] [1, s. 9].

Zebrane wyniki uporządkowano w arkuszu kalkulacyjnym i poddano dalszej analizie w programie statystycznym.

Zastosowano następujące procedury:

- porządkowanie i szeregowanie zmiennych,
- przeprowadzenie testów określających rozkład empiryczny badanych zmiennych – test Shapiro–Wilka i test K–S z poprawką Lilliefors’a w celu kwalifikacji dalszych statystyk parametrycznych, lub nieparametrycznych wśród badanych,
- wygenerowanie podstawowych statystyk opisowych,
- przeprowadzenie testów istotności różnic z wykreśleniem grafik porównawczych
- wykorzystanie metod korelacji i wygenerowanie statystyk mierzących siłę powiązań badanych zmiennych.

Dyskusja i wnioski. Trening skoczności, rozumianej, jako wypadkowa siły i szybkości, w powiązaniu z koordynacją ruchową, powinien odgrywać bardzo ważną rolę w przygotowaniu sportowców w konkurencjach szybkościowo-siłowych. Ćwiczenia skocznościowe są bardzo dynamicznymi środkami szkolenia sportowego. Należy wykonywać je na bezpiecznym podłożu. Nadmiar tego typu ćwiczeń może doprowadzić do wielu przeciążeń stawów kończyn dolnych oraz kręgosłupa. Dlatego trzeba bardzo dokładnie dobierać parametry obciążeń.

Można stwierdzić, że;

- Zdolności skocznościowe wśród analizowanej grupy dziewcząt uległy zmianie pod wpływem treningu siatkarskiego. Dowodem na to są tabele, które przedstawiają, iż waga i wzrost uległy nieznacznej zmianie w porównaniu z innymi parametrami.

- Pod wpływem treningu siatkarskiego uległy zmianie następujące wielkości somatyczne;
 - zasięg ramion
 - wyskok z dojścia.

- Zmierzone zmienne mają ze sobą powiązania, ponieważ zmiana zasięgu ramion powinna automatycznie zmienić wyskok z dojścia. Pamiętając, że waga jak i wzrost zmieniła się nie istotnie przy zmianie zasięgu ramion, również wyskok z dojścia powinien się zmienić pozytywnie.

Na tej podstawie można podsumować całość, jednocześnie stwierdzając, że udało się zrealizować cel pracy, którym była próba oceny zmian wybranych zdolności skocznościowych i somatycznych u 15-letnich dziewcząt uczęszczających do szkoły ABIS Łódź w roku szkolnym na tle zaaplikowania treningu siatkarskiego.

Aplikacyjnym wymiarem opracowania jest to, że otrzymane wyniki, które na ten czas już stanowią układ odniesienia do dalszej kontroli, w przyszłości posłużą do weryfikacji skuteczności zastosowania innych środków treningowych przygotowania siatkarskiego na rozwój poziomu skoczności badanych dziewcząt.

Wyniki posłużą do weryfikacji skuteczności zastosowania środków treningowych przygotowania siatkarskiego na poziom skoczności badanych oraz stanowią układ odniesienia do dalszej kontroli rozwoju tej zdolności.

Bibliografia

1. Dobosz J., Tabela punktacyjne testów Eurofit, Międzynarodowego i Coopera dla uczniów i uczennic szkół podstawowych. Warszawa 2012. – s.21.
2. Mazur J. [red.], Aktywność fizyczna młodzieży szkolnej w wieku 9–17lat aktualne wskaźniki, tendencje ich zmian oraz wybrane zewnętrzne i wewnętrzne uwarunkowania. Warszawa, 2013. – s. 58.
3. Starzyński T., Sozański H.: *Trening skoczności*, wydawnictwo COS Warszawa 1995. – s. 92.
4. Lasocki A.: *Podstawowe wiadomości o treningu lekkoatletycznym*, wydawnictwo SPORTPRES Warszawa 1998. – s. 58
5. Miesięcznik nauczycieli, trenerów i szkolnej służby zdrowia: Wychowanie fizyczne i zdrowotne, nr 5 2011. – s. 18.