

Standaryzacja testów SOS oceniających potencjał motoryczny siatkarzy

Dobór testów i ich znaczenie w ocenie potencjału siatkarskiego

Zestaw testów motorycznych SOS został dobrany w sposób umożliwiający najbardziej precyzyjną ocenę kluczowych zdolności fizycznych, mających bezpośredni wpływ na efektywność gry w piłkę siatkową i identyfikacji zdolności motorycznych właściwych tej dyscyplinie sportu.

Celem było wyselekcjonowanie prób:

- ✔ **Obiektywnych i łatwych w przeprowadzeniu** – minimalizujących ryzyko błędów pomiarowych i niewymagających specjalistycznego sprzętu.
- ✔ **Specyficznych dla siatkówki** – odzwierciedlających główne wymagania fizyczne w tej dyscyplinie sportu.
- ✔ **Możliwych do standaryzacji** – umożliwiających porównywanie wyników pomiędzy zawodnikami oraz monitorowanie ich postępów w czasie.

Każdy z wybranych testów ocenia jeden z podstawowych aspektów przygotowania motorycznego siatkarza: zdolność do generowania mocy, szybkość oraz koordynację z siłą funkcjonalną.

1. Skok dosiężny

Cel: Ocena zdolności do generowania mocy eksplozywnej w skoku pionowym – fundamentalnej dla efektywnego wykonywania ataku, bloku oraz zagrywki.

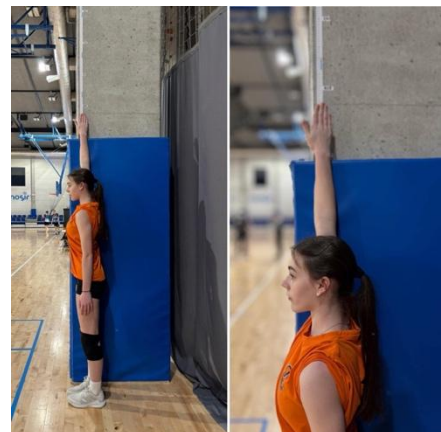
Sprzęt:

- Przymiar do skoku dosiężnego (listki)
- Ściana z miarką pionową (taśma pomiarowa)

Procedura:

1. Pomiar zasięgu w pozycji stojącej:

- Zawodnik ustawia się bokiem do ściany lub przymiaru.
- Unosi rękę znajdującą się bliżej ściany maksymalnie w górę (bez wspięcia na palce); pięta przylega do podłoża.
- Oznaczany jest najwyższy punkt zasięgu.



2. Wykonanie skoku:

- Młodsze kategorie minisiatkówki (klasy IV–V) – skok z miejsca, bez rozbiegu.
- Klasa VI i starsi – skok z rozbiegu (2–3 kroki jak do ataku); listki ustawione ok. 1 m od siatki, dla praworęcznych z lewej strony boiska (4 strefa), a dla leworęcznych z prawej strony (2 strefa).
- Dotknięcie siatki po lądowaniu unieważnia próbę.



3. Pomiar:

- Skoczność: różnica pomiędzy zasięgiem w skoku a zasięgiem stojąc.
- Zasięg maksymalny: najwyższy punkt osiągnięty w skoku.
- Zawodnik wykonuje 3 próby – zapisywany jest najlepszy wynik.
- Jeśli wynik poprawia się w każdej próbie, kontynuujemy maksymalnie do 5 prób.

Uzasadnienie doboru testu:

✓ **Precyzyjny pomiar mocy eksplozywnej kończyn dolnych** – kluczowej dla skuteczności elementów siatkarskich w ataku, bloku a nawet w zagrywce.

✓ **Odzwierciedlenie warunków meczowych** – test obejmuje zarówno wyskok statyczny, jak i dynamiczny.

✓ **Możliwość śledzenia rozwoju zdolności siłowo-szybkościowych zawodnika.**

2. Test zwinności „Koperta” (Agility Test)

Cel: Ocena zwinności, szybkości zmiany kierunku oraz umiejętności poruszania się w różnych płaszczyznach ruchu – istotnych w działaniach siatkarskich i przemieszczaniu się po boisku.

Sprzęt:

- 5 pachołków (30–40 cm)
- Stoper ręczny
- Płaska powierzchnia (hala sportowa)

Układ przestrzenny:

Pachołki ustawione w prostokąt 3×5 m (linie końcowa i boczna boiska – przy strefie 5).
Dodatkowy pachołek w centrum prostokąta. Meta oznaczona taśmą. Trener dokonuje pomiaru wzdłuż linii mety (ok. 1,5 m od pachołka).

Procedura:

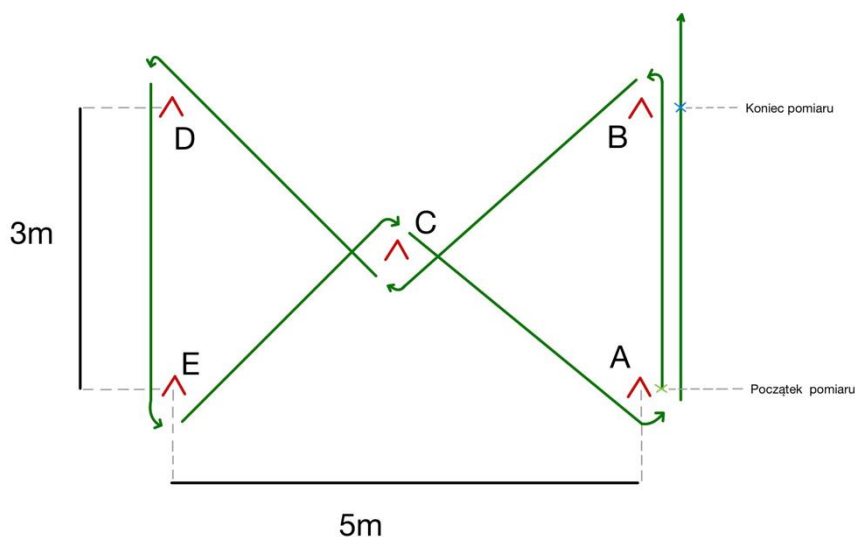
1. Pozycja startowa:

- Zawodnik w leżeniu przodem przy prawym dolnym rogu prostokąta, twarzą do siatki.
- Barki i dłonie na wysokości linii startu.
- Ramiona ugięte wzdłuż tułowia, nogi wyprostowane, dłonie uniesione na wysokości głowy.



2. Przebieg testu:

- Na sygnał zawodnik wstaje i biegiem rozpoczyna próbę, przemieszczając się zawsze przodem do siatki.
- Trasę pokonujemy w następujący sposób: bieg przodem do prawego przedniego rogu – B - bieg tyłem po skosie do środka koperty – C – bieg przodem po skosie do lewego przedniego rogu – D - bieg tyłem do lewego dolnego rogu – E – bieg przodem po skosie do środka koperty – C - bieg tyłem po skosie do prawego dolnego rogu – A – bieg przodem do prawego przedniego rogu, gdzie wyznaczona jest meta - B.
- Pachołki mijamy po zewnętrznej stronie toru.
- Wygaszenie ruchu następuje dopiero po przekroczeniu linii mety.



Długość całkowita trasy: 20,68 m.

3. Pomiar:

- Czas mierzony od sygnału startu do przecięcia linii mety.
- Zapisuje się najlepszy wynik z dwóch prób.
- Pomiar wykonany ręcznym stoperem

Uzasadnienie doboru testu:

✓ **Odzwierciedla specyfikę ruchów siatkarskich** – dynamiczne zmiany kierunku, orientacja na siatkę, bieg przodem i tyłem.

✓ **Ocenia szybkość reakcji i zwinności** – fundamentalne dla działań siatkarskich.

✓ **Umożliwia monitorowanie postępu w czasie** – wyniki pomiaru pozwalają na długoterminową analizę rozwoju zawodnika.

3. Rzut piłki zza głowy w klęku jednonóż

Cel: Ocena siły funkcjonalnej tułowia i kończyn górnych z jednoczesnym zaangażowaniem mechanizmów stabilizacji i asymetrycznego transferu siły.

Sprzęt:

- Piłka lekarska (waga dostosowana do kategorii wiekowej): minisiatkówka i młodzik – 1 kg, junior młodszy i junior – 2 kg
- Taśma miernicza

Procedura:

1. Pozycja wyjściowa:

- Klęk jednonóż: noga wykroczna z przodu, ugięta w stawie kolanowym pod kątem prostym.
- Kolano nogi zakroczej oparte na linii rzutu (oznaczonej taśmą), może być zabezpieczone nakolannikiem.
- Stopa nogi wykroczonej jest płasko ustawiona na podłożu.
- Tułów wyprostowany, piłka trzymana oburącz nad głową.



2. Wykonanie rzutu:

- Dynamiczne zamachnięcie ramionami do tyłu, a następnie rzut piłką maksymalnie do przodu.
- Stopa nogi wykroczonej pozostaje w kontakcie z podłożem, kolano zakroczone nie odrywa się od ziemi.
- Brak możliwości podparcia się ramionami po rzucie.
- Rzut wykonywany w ustawieniu: praworęczni – lewa noga z przodu, leworęczni – prawa noga z przodu

3. Pomiar:

- Odległość mierzona jest od linii rzutu, gdzie na podłożu znajduje się kolano nogi w klęku, do miejsca pierwszego kontaktu piłki z podłożem.
- Dokładność pomiaru: co 10 cm.
- Trzy próby – zapisuje się najlepszy wynik.
- Jeśli wynik poprawia się w każdej próbie, kontynuujemy maksymalnie do 5 prób.

Uzasadnienie doboru testu:

✓ **Ocena siły eksplozywnej górnej części tułowia w warunkach asymetrycznych** – odpowiadająca realiom elementów siatkarskich takich jak atak i zagrywka.

✓ **Aktywacja mięśni posturalnych** – pozycja wymusza stabilizację tułowia i bioder, co jest istotne przy uderzeniach piłki.

✓ **Standaryzacja warunków** – eliminacja wpływu techniki na wynik, akcent na zdolności motoryczne: siłę i koordynację.