

**OCENA ZDOLNOŚCI SZYBKOŚCIOWYCH PIŁKARZY NOŻNYCH
AKS SMS ŁÓDŹ**

Kamil Szczesiul, Bartosz Janiak

Promotor – dr Robert Dargiewicz

Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku

Wyższa Szkoła Sportowa w Łodzi

Wstęp. Największą popularnością w Polsce cieszy się gra w piłkę nożną, trzykrotnie przekraczając ilość osób ćwiczących w porównaniu do drugiej pod względem popularności dyscypliny jaką jest piłka siatkowa. W sumie jest to 36,9% całej liczby 934 822 osób ćwiczących w klubach sportowych [1, s. 19].

Piłka nożna jest sportem drużynowym, która cieszy się ogromnym zainteresowaniem w Polsce. Prócz satysfakcji jaką odczuwamy podczas gry w piłkę, czerpiemy wiele innych pozytywnych aspektów. Już od najmłodszych lat u ludzi występuje potrzeba ruchu, chęć brania udziału we wszystkich formach rozrywki związane z rekreacją ruchową. Dzieci ganiając za piłką przed, po i w czasie zajęć, grając w różne gry

typu: chowanego, ganianego, dwa ognie nieświadomie zaczynają dbać o formę biegową, zdrowotną, rozwijającą nasze układy w organizmie. Rodzice mający większą świadomość tego, że ruch to zdrowie zapisują swoje pociechy na różne sukcesy, gdzie systematycznie uczęszczające na nie dziecko i przy odpowiednich metodach formach treningu stosowanego przez trenera można zminimalizować wystąpienie wad postawy u dzieci, bądź zapobieganiu groźnym kontuzjom [3, s. 54].

Wdrażając w życie młodego sportowca wszechstronne metody, formy treningowe, kształtuje różne zdolności motoryczne takie jak: szybkość, siła, wytrzymałość, skoczność. Marzeniem każdego młodego zawodnika jest bycie najlepszym na świecie i grać na poziomie mistrzowskim, dlatego musi być bardzo dynamiczny m.in. szybki jak błyskawica [4, s. 21].

Szybkość jest główną zdolnością motoryczną każdego piłkarza, gdy walczymy z przeciwnikiem, który szybciej dobiegnie do piłki. W piłce nożnej gra na każdej pozycji wymaga szybkość, przejawia się ona różnymi sytuacjami na boisku np.: gdy chcemy przeciąć podanie do zawodnika z przeciwnej drużyny, dobiec pierwszemu do piłki, dogonić przeciwnika który biegnie z piłką do naszej bramki, uciec z krytej pozycji. Jeśli zawodnik jest zwinny, szybki, ma odpowiednią koordynację ruchową to zawsze zdoła znaleźć się na odpowiednim miejscu i w odpowiednim czasie na boisku aby stworzyć sobie sytuację strzelecką, bądź przeszkodzić przeciwnikowi w zdobyciu bramki. Na boisku występują także sytuacje gdzie zawodnik nie może wykorzystać swojej szybkości, ponieważ jest trzymany za koszulkę, popychany (faulowany) przez przeciwnika [5, s. 24].

Celem pracy jest porównanie poziomu przejawianych zdolności szybkościowych piłkarzy nożnych na różnych etapach szkolenia Akademickiego Klubu Sportowego Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Łodzi.

Metody i narzędzia badawcze. Badanie zostało przeprowadzone przy pomocy fotokomórek SMARTSPEED firmy FUSHION SPORTS. Nazwa protokołu 4 Gate Sprint Test Mode. Miejsce: boisko ze sztuczną trawą. Sprzęt: zestaw fotokomórek, taśma, pachołki (stojaki). Wykonanie: za pomocą taśmy i stojaków wyznaczono miejsce startu oraz odległości 5m, 20m, 30m. Następnie, ustawiono bramki (fotocelę) na linii startowej oraz na kolejnych odcinkach pomiarowych.

Próba z miejsca: Badani rozpoczynali bieg z pozycji stojącej, przy czym, przy starcie należało przypilnować, aby badani startowali bez dodatkowych zamachów czy przeskoków.

Próba z nabiegu: Badani rozpoczynali bieg z 2-metrowego nabiegu przed linią startu.

Ocena: zrealizowano dwa powtórzenia biegu w danej próbie i zanotowano najlepsze czasy uzyskane na fotocelach: 5m, 20m, 30m.

Weryfikację pytań badawczych oparto o podział testów istotności różnic dla danych niezależnych [2, s. 223] i dla porównań międzygrupowych (wielokrotnych) względem zmiennej niezależnej (grupującej) przyjęto, że zostanie zastosowany test Kruskala–Wallisa z testami post-hoc istotności różnic dla mediany,

Założono, że wyniki testowania będą istotne po spełnieniu warunku dla wartości krytycznej komputerowego poziomu prawdopodobieństwa ($p < 0,05$).

Wnioski

Wniosek 1. Okazało się, że miarę wzrostu stażu zawodniczego tylko niektóre porównywane zespoły charakteryzują się lepszymi zdolnościami szybkościowymi i tak:

– w czasie pokonania dystansu 5m z miejsca rocznik 2000 wykazał się istotnie szybszy do rocznika 2001 i 2003. Nie udowodniono też istnienia różnic w biegu na 5m z miejsca pomiędzy rocznikami z rocznikiem 1999,

– w czasie pokonania dystansu 5m z nabiegu roczniki 1999 i 2000 osiągnęły istotnie lepsze wyniki od młodszych grup rocznikowych – 2001 i 2003.

– w czasie pokonania dystansu 20m z miejsca grupa z rocznika 2000 osiągnęła istotnie lepsze wyniki od młodszych grup rocznikowych poza grupą z rocznika 1999, która okazała się być istotnie lepsza jedynie od rocznika 2003,

– w czasie pokonania dystansu 20m z nabiegu okazało się, że tylko grupa 2003 wypada istotnie słabiej w przypadku porównania ich z rocznikiem 1999 i 2000. Nie udowodniono też, aby rocznik 2001 różnił się istotnie w tym względzie od pozostałych badanych grup,

– w czasie pokonania dystansu 30m z miejsca grupa z rocznika 2000 osiągnęła istotnie lepsze wyniki w tym względzie od młodszych grup rocznikowych 2001 i 2003, poza grupą z rocznika 1999, która okazała się być istotnie lepsza jedynie od rocznika 2003,

– w czasie pokonania dystansu 30m z nabiegu okazało się, że grupa 2003 jest istotnie wolniejsza od wszystkich pozostałych grup. Nie udowodniono w tym względzie istnienia różnic pomiędzy grupami 1999–2000–2001.

Wniosek 2. Ciężar ciała badanych piłkarzy nożnych zmienia się w zakresie analizowanego stażu zawodniczego i prawdopodobnie stabilizuje się w przedziale od 61 kg do 77 kg w najstarszych analizowanych grupach wiekowych. Okazało się, że istotnie najmniej ważą badani z grupy 2003 osiągając średnio 49 kg. Najbardziej ustabilizowanym ciężarem ciała charakteryzowała się grupa z rocznika 2000, notując średnio nieco ponad 66 kg.

Wniosek 3. Okazało się, że wszystkie badane zmienne w układzie wewnątrzgrupowym charakteryzowały badanych w znormalizowany sposób, co może świadczyć o dotychczasowej poprawnej selekcji i procesie kształtowania zdolności szybkościowych wśród tych piłkarzy przez odpowiedzialną kadre klubową AKS SMS w Łodzi.

Wyniki analiz zostaną przekazane docelowym trenerom w AKS SMS w Łodzi – odpowiedzialnym z proces szkoleniowy piłkarzy nożnych stanowiących jednocześnie podmiot dociekań niniejszej pracy. Odpowiednia interpretacja zawartych tu wyników w przyszłości posłuży prawidłowemu monitoringowi postępów rozwoju zdolności szybkościowych i procesów szkoleniowych w poszczególnych grupach wiekowych oraz efektywniejszej selekcji zawodników.

Bibliografia

1. Borden S., Piłka nożna i nie tylko dla żółtodziobów, czyli wszystko co powinieneś wiedzieć o nej, Poznań 2015.
2. Stanisz A., Przystępny kurs statystyki z zastosowaniem STATISTICA PL na przykładach z medycyny. Tom 1. StatSoft Kraków 2006, s. 223.
3. Siwiński W., Rasińska R., Aktywność fizyczna jako zasadniczy cel stylu życia i zdrowia człowieka, w: Pielęgniarstwo Polskie nr 2 (56), Warszawa 2015.
4. Wołkow N., Gabryś T., Szmatlan–Gabryś U., Sportowy trening interwałowy, Estrella sp. Z o.o., Warszawa 2007, 7–8, Str. 19–21.
5. Valquer W., Barros T.L., Santana M., High intensity motion pattern analyses of Brazilian elite soccer players. In: Tavares F, editor, IV World Congress of Notational Analysis of Sport; Sep 1998, s. 23–27; Porto. Porto: FCDEF–UP.