

WYNIKI
MIĘDZYNARODOWEGO
TESTU SPRAWNOŚCI
FIZYCZNEJ W
WIELKOPOLSKICH
KADRACH
WOJEWÓDZKICH

Poznań, październik 2021

Wprowadzenie

W niniejszym dokumencie przedstawiono wyniki Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (MTSF) wśród zawodników szkolonych w kadrach wojewódzkich województwa wielkopolskiego, który przeprowadzono w 2021 roku.

MTSF składa się z ośmiu prób:

- szybkości – bieg na 50 m
- wytrzymałości – bieg na 600 m (dzieci do 12 roku życia), 800 m (kobiety i dziewczęta powyżej 12 r.ż.) lub 1000 m (mężczyźni i chłopcy powyżej 12 r.ż.)
- zwinności – bieg 4x10 m z klockiem
- siły nóg – skok w dal z miejsca
- siły dłoni – pomiar dynamometryczny
- siły rąk i barków – podciąganie lub zwis na drążku
- siły mięśni brzucha – skłony w przód z leżeniem tyłem przez 30 s
- gibkości – skłon tułowia w przód

Wyniki dla każdej z prób są normalizowane w skali od 0-100 punktów z uwzględnieniem płci i wieku, a następnie sumowane. Sumaryczny wynik wskazuje na poziom sprawności fizycznej. W niniejszym dokumencie wykorzystano dwie skale sprawności. Pierwszą jest skala zaproponowana przez Drabika¹:

Uzyskany rezultat	Sprawność
481 i więcej	wysoka
320 – 480	średnia
319 i mniej	niska

Druga skala została wskazana przez Ministerstwo Sportu i Turystyki² i jest bardziej wymagająca:

Uzyskany rezultat	Sprawność
641 i więcej	wybitna
561 – 640	wysoka
481 – 560	średnia
401 – 480	niska
400 i mniej	bardzo niska

Warto zaznaczyć, że nie są to jedyne skale, a poszczególne organizacje mogą stosować inne.

Obliczenia do testu wykonano z wykorzystaniem arkusza kalkulacyjnego udostępnionego przez MSiT. Zawodnicy, którzy mieli mniej niż 7 lat, byli oceniani wg norm dla dzieci 7-letnich. Natomiast zawodnicy, którzy mieli więcej niż 19 lat, byli oceniani wg norm dla młodzieży 19-letniej.

¹ Drabik J. (1997). Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna jako mierniki zdrowia człowieka. Gdańsk: AWF, za: Karpowicz K., Karpowicz M., Janowski J., Gozdecki R., Strzelczyk R. (2014). Wewnętrzne zróżnicowanie wartości zdolności motorycznych młodocianych sportowców uprawiających gry zespołowe. [w:] Kwieciński J., Tomczak M., Łuczak M.: Sport i wychowanie fizyczne w badaniach naukowych. Teoria-praktyce, wyd. Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Koninie

² Zarządzenie nr 21 Ministra Sportu i Turystyki z 7 grudnia 2012 w sprawie wprowadzenia „Programu dofinansowania zadań zleconych z Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej w zakresie szkolenia i współzawodnictwa młodzieży uzdolnionej oraz sportu osób niepełnosprawnych w 2013 r. prowadzonych przez Departament Sportu Wyczynowego”

Badana grupa

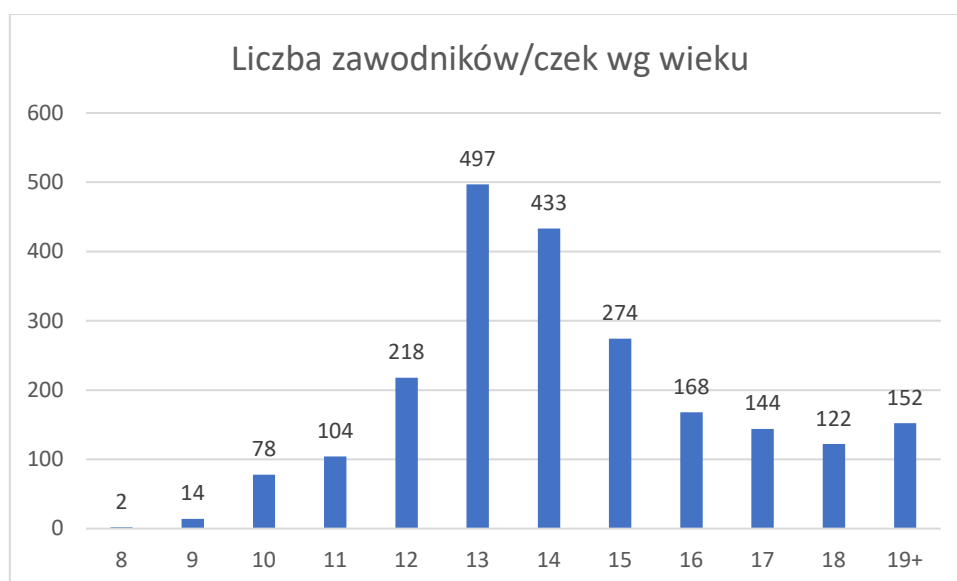
Test przeprowadzono na grupie 2464 zawodniczek i zawodników wielkopolskich kadr wojewódzkich młodzika, juniora młodszego, juniora oraz młodzieżowca. W dalszej części raportu przedstawione zostaną wyniki dla 2206 osób, w tym 1000 zawodniczek i 1206 zawodników. W pozostałych przypadkach wyniki były obarczone błędami, z czego większość przypadków było związane z brakiem dostępu do dynamometru, który wykorzystywany jest do pomiaru siły dłoni. Ponadto w części przypadków brak danych związany był z deklarowanymi kontuzjami lub chorobami w trakcie przeprowadzania testów. Testy zostały wykonane dla zawodników i zawodniczek reprezentujących łącznie 33 sporty. W poniższej tabeli przedstawiono szczegółowy podział począwszy od najliczniejszego sportu.

Sport	K	M	RAZEM
taekwondo olimpijskie	109	82	191
piłka nożna	79	109	188
kajakarstwo	67	121	188
szermierka	60	88	148
wioślarstwo	61	61	122
koszykówka	47	73	120
strzelectwo	31	71	102
boks	27	67	94
piłka siatkowa plażowa	50	39	89
zapasy styl wolny		77	77
piłka siatkowa	36	36	72
podnoszenie ciężarów	51	20	71
gimnastyka trampolina	35	29	64
lekka atletyka	43	16	59
kolarstwo	16	43	59
żeglarstwo	20	29	49
karate WKF	21	24	45
tenis	17	28	45
rugby	2	39	41
zapasy klasyczne		36	36
kręglarstwo	22	14	36
hokej na trawie	34		34
łucznictwo	10	23	33
zapasy kobiet	31		31
triathlon	11	20	31
badminton	12	18	30
gimnastyka artystyczna	28		28
pływanie synchroniczne	25		25
tenis stołowy	13	10	23
jeździectwo	21	2	23
sumo	2	17	19
pływanie	12	7	19
kickboxing	7	7	14
Suma końcowa	1000	1206	2206

Większość z ocenianych sportowców (1290) była przypisana do kadry młodzików. Poza tym oceniono 503 juniorów młodszych, 287 juniorów oraz 126 młodzieżowców. Poniższa tabela przedstawia podział w poszczególnych sportach.

Etykiety wierszy	KWM	KWJM	KWJ	KWMŁ	RAZEM
taekwondo olimpijskie	111	38	29	13	191
piłka nożna	131	57			188
kajakarstwo	68	59	32	29	188
szermierka	72	44	32		148
wioślarstwo	30	39	23	30	122
koszykówka	120				120
strzelectwo	39	33	30		102
boks	35	35	19	5	94
piłka siatkowa plażowa	89				89
zapasy styl wolny	20	23	21	13	77
piłka siatkowa	72				72
podnoszenie ciężarów	34	18	14	5	71
gimnastyka trampolina	19	28	17		64
lekka atletyka	59				59
kolarstwo	59				59
żeglarstwo	22	14	4	9	49
karate WKF	45				45
tenis	21	15	9		45
rugby	17	10	14		41
zapasy klasyczne	15	11	5	5	36
kręglarstwo	36				36
hokej na trawie		26	8		34
łucznictwo	19	6	3	5	33
zapasy kobiet	15	10	6		31
triathlon	13	11	5	2	31
badminton	19	5	2	4	30
gimnastyka artystyczna	13	7	2	6	28
pływanie synchroniczne	25				25
tenis stołowy	10	7	6		23
jeździectwo	10	7	6		23
sumo	19				19
pływanie	19				19
kickboxing	14				14
Suma końcowa	1290	503	287	126	2206

Najliczniejszymi rocznikami poddanymi testowi byli 13 i 14 latkowie – odpowiednio 497 i 433 osób.



Uzyskane wyniki

Zastosowanie skali zaproponowanej przez Drabika wskazuje, że 26% zawodników cechuje się wysokim poziomem sprawności fizycznej (w 2020 – 24%), 71% średnim (w 2020 – 74%), a 3% niskim (w 2020 – 2%). Analiza dokonana wg sportów wskazuje, że najwyższym poziomem sprawności cechują się zawodnicy i zawodniczki gimnastyki artystycznej, triathlonu oraz piłki nożnej, a najniższym szermierki, strzelectwa oraz rugby.

Ocena przy pomocy skali MSiT wskazuje, że wybitnym poziomem sprawności cechowało się 0,3% (w 2020 – 0,8%) testowanych zawodników i zawodniczek (piłka nożna). Kolejne 5,2% (w 2020 – 4,8%) testowanych osób cechowało się wysokim stopniem sprawności – głównie w obszarze piłki nożnej, gimnastyki artystycznej, triathlonu i gimnastyki artystycznej. 20,0% (w 2020 – 18,2%) badanej grupy cechowała się średnią sprawnością fizyczną, 54,2% (w 2020 – 58,8%) niską, a 20,4 (w 2020 – 17,4%) bardzo niską. W tej ostatniej kategorii znalazło się większość zawodników rugby, sumo, szermierki, łucznictwa i strzelectwa.

Poziom sprawności wg. Drabika (% przetestowanych zawodników)

Sport	niska	średnia	wysoka
gimnastyka artystyczna	0,0%	14,3%	85,7%
triathlon	0,0%	25,8%	74,2%
piłka nożna	0,5%	27,1%	72,3%
lekka atletyka	0,0%	44,1%	55,9%
gimnastyka trampolina	1,6%	51,6%	46,9%
wioślarstwo	0,0%	54,1%	45,9%
karate WKF	0,0%	60,0%	40,0%
kajakarstwo	0,0%	62,2%	37,8%
piłka siatkowa	0,0%	63,9%	36,1%
piłka siatkowa plażowa	0,0%	73,0%	27,0%
żeglarstwo	4,1%	69,4%	26,5%
zapasy styl wolny	2,6%	71,4%	26,0%
taekwondo olimpijskie	1,0%	75,4%	23,6%
badminton	0,0%	76,7%	23,3%
kolarstwo	0,0%	81,4%	18,6%
tenis	0,0%	86,7%	13,3%
pływanie synchroniczne	0,0%	88,0%	12,0%
pływanie	0,0%	89,5%	10,5%
zapasy klasyczne	0,0%	91,7%	8,3%
kickboxing	0,0%	92,9%	7,1%
zapasy kobiet	0,0%	93,5%	6,5%
boks	0,0%	94,7%	5,3%
sumo	0,0%	94,7%	5,3%
koszykówka	5,8%	92,5%	1,7%
jeździectwo	0,0%	100,0%	0,0%
tenis stołowy	0,0%	100,0%	0,0%
kręglarstwo	0,0%	100,0%	0,0%
podnoszenie ciężarów	1,4%	98,6%	0,0%
hokej na trawie	8,8%	91,2%	0,0%
łucznictwo	9,1%	90,9%	0,0%
szermierka	17,6%	82,4%	0,0%
strzelectwo	18,6%	81,4%	0,0%
rugby	19,5%	80,5%	0,0%
Suma końcowa	3,4%	71,1%	25,5%

Poziom sprawności wg. MSiT (% przetestowanych zawodników)

Sport	bardzo niska	niska	średnia	wysoka	wybitna
piłka nożna	4,3%	23,4%	24,5%	44,1%	3,7%
triathlon	3,2%	22,6%	48,4%	25,8%	0,0%
gimnastyka artystyczna	0,0%	14,3%	67,9%	17,9%	0,0%
lekka atletyka	5,1%	39,0%	49,2%	6,8%	0,0%
wioślarstwo	0,0%	54,1%	41,8%	4,1%	0,0%
badminton	3,3%	73,3%	20,0%	3,3%	0,0%
karate WKF	0,0%	60,0%	37,8%	2,2%	0,0%
kajakarstwo	0,5%	61,7%	35,6%	2,1%	0,0%
piłka siatkowa	9,7%	54,2%	34,7%	1,4%	0,0%
zapasy styl wolny	19,5%	54,5%	24,7%	1,3%	0,0%
taekwondo olimpijskie	16,8%	59,7%	23,0%	0,5%	0,0%
gimnastyka trampolina	4,7%	48,4%	46,9%	0,0%	0,0%
piłka siatkowa plażowa	10,1%	62,9%	27,0%	0,0%	0,0%
żeglarstwo	12,2%	61,2%	26,5%	0,0%	0,0%
kolarstwo	25,4%	55,9%	18,6%	0,0%	0,0%
tenis	0,0%	86,7%	13,3%	0,0%	0,0%
pływanie synchroniczne	0,0%	88,0%	12,0%	0,0%	0,0%
pływanie	0,0%	89,5%	10,5%	0,0%	0,0%
zapasy klasyczne	22,2%	69,4%	8,3%	0,0%	0,0%
kickboxing	28,6%	64,3%	7,1%	0,0%	0,0%
zapasy kobiet	3,2%	90,3%	6,5%	0,0%	0,0%
boks	0,0%	94,7%	5,3%	0,0%	0,0%
sumo	52,6%	42,1%	5,3%	0,0%	0,0%
koszykówka	39,2%	59,2%	1,7%	0,0%	0,0%
tenis stołowy	4,3%	95,7%	0,0%	0,0%	0,0%
jeździectwo	13,0%	87,0%	0,0%	0,0%	0,0%
kręglarstwo	13,9%	86,1%	0,0%	0,0%	0,0%
podnoszenie ciężarów	23,9%	76,1%	0,0%	0,0%	0,0%
hokej na trawie	32,4%	67,6%	0,0%	0,0%	0,0%
łucznictwo	51,5%	48,5%	0,0%	0,0%	0,0%
szermierka	68,9%	31,1%	0,0%	0,0%	0,0%
rugby	75,6%	24,4%	0,0%	0,0%	0,0%
strzelectwo	89,2%	10,8%	0,0%	0,0%	0,0%
Suma końcowa	20,4%	54,2%	20,0%	5,2%	0,3%

Podsumowanie

Wyniki wskazują na zróżnicowany poziom sprawności w poszczególnych sportach. Według skali Drabika był on jednak w zdecydowanej większości przypadków zadawalający.

Analizując powyższe wyniki należy mieć na względzie, że pomimo standaryzacji procedury, test był przeprowadzany przez różne osoby (wykwalifikowanych trenerów) i w różne dni, co może mieć pewien wpływ na osiągnięte rezultaty.