

WYNIKI
MIĘDZYNARODOWEGO
TESTU SPRAWNOŚCI
FIZYCZNEJ W
WIELKOPOLSKICH
KADRACH
WOJEWÓDZKICH

Poznań, październik 2022

Wprowadzenie

W niniejszym dokumencie przedstawiono wyniki Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (MTSF) wśród zawodników szkolonych w kadrach wojewódzkich województwa wielkopolskiego, który przeprowadzono w 2022 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

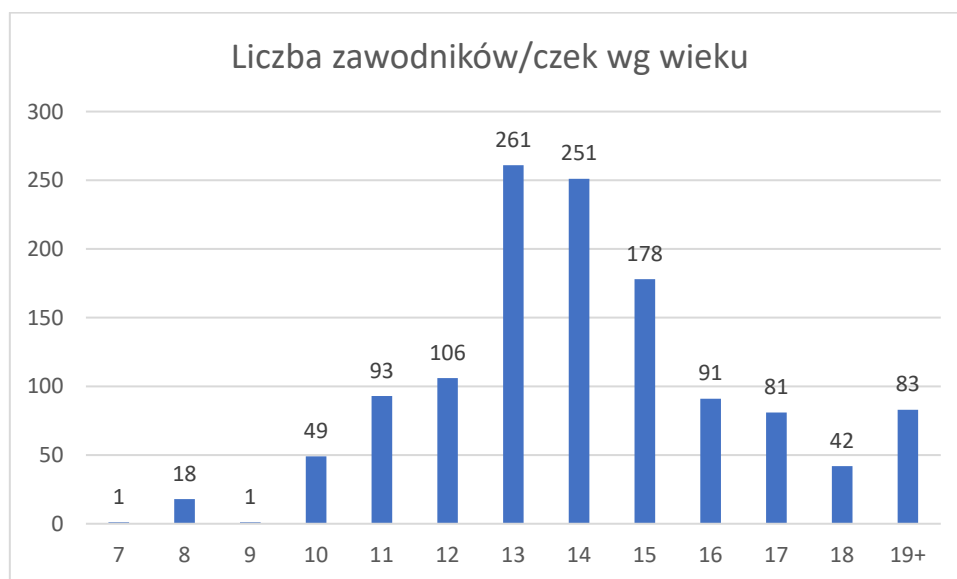
Test przeprowadzono na grupie 1423 zawodniczek i zawodników wielkopolskich kadr wojewódzkich młodzika, juniora młodszego, juniora oraz młodzieżowca. W dalszej części raportu przedstawione zostaną wyniki dla 1255 osób, w tym 646 zawodniczek i 609 zawodników. W pozostałych przypadkach wyniki były obarczone błędami, z czego większość przypadków było związane z brakiem pomiaru siły dłoni. Ponadto w czterech przypadkach brak danych związany był z deklarowanymi kontuzjami lub chorobami w trakcie przeprowadzania testów. Testy zostały wykonane dla zawodników i zawodniczek reprezentujących łącznie 22 sporty. W poniższej tabeli przedstawiono szczegółowy podział począwszy od najliczniejszego sportu.

Sport	K	M	Razem
taekwondo olimpijskie	128	100	228
piłka siatkowa	59	52	111
wioślarstwo	57	53	110
boks	29	64	93
piłka nożna	77		77
podnoszenie ciężarów	35	36	71
zapasy styl wolny		70	70
lekka atletyka	41	23	64
piłka nożna		63	63
kolarstwo	18	41	59
gimnastyka trampolina	32	25	57
szermierka	19	27	46
piłka ręczna	21	18	39
zapasy kobiet	38		38
hokej na trawie	37		37
tenis stołowy	13	10	23
tenis	9	13	22
kręglarstwo	20		20
judo	6	9	15
żeglarstwo	2	4	6
gimnastyka artystyczna	4		4
łucznicтво	1	1	2
Suma końcowa	646	609	1255

Większość z ocenianych sportowców (660) była przypisana do kadry młodzików. Poza tym oceniono 362 juniorów młodszych, 164 juniorów oraz 69 młodzieżowców. Poniższa tabela przedstawia podział w poszczególnych sportach.

Sport	KWM	KWJM	KWJ	KWMł	Razem
taekwondo olimpijskie	119	63	31	15	228
piłka siatkowa	111				111
wioślarstwo	31	30	25	24	110
boks	24	38	19	12	93
piłka nożna		77			77
podnoszenie ciężarów	32	22	12	5	71
zapasy styl wolny	16	28	17	9	70
lekka atletyka	64				64
piłka nożna	63				63
kolarstwo	59				59
gimnastyka trampolina	19	17	21		57
szermierka	16	21	9		46
piłka ręczna	39				39
zapasy kobiet	18	14	6		38
hokej na trawie		29	8		37
tenis stołowy	11	7	5		23
tenis	5	10	7		22
kręglarstwo	20				20
judo	6	4	1	4	15
żeglarstwo	4	2			6
gimnastyka artystyczna	1		3		4
łucznictwo	2				2
Suma końcowa	660	362	164	69	1255

Najliczniejszymi rocznikami poddanymi testowi byli 13 i 14 latkowie – odpowiednio 261 i 251 osób.



Uzyskane wyniki

Zastosowanie skali zaproponowanej przez Drabika wskazuje, że 32% zawodników cechuje się wysokim poziomem sprawności fizycznej (w 2021 – 26%), 67% średnim (w 2021 – 71%), a 1% niskim (w 2021 – 3%). Analiza dokonana wg sportów wskazuje, że najwyższym poziomem sprawności cechują się zawodnicy i zawodniczki piłki nożnej, gimnastyki artystycznej (przetestowano tylko 4 zawodniczki) i boks, a najniższym szermierki, łucznictwa (tylko 2 zawodników), zapasów kobiet oraz podnoszenia ciężarów.

Ocena przy pomocy skali MSiT wskazuje, że wybitnym poziomem sprawności cechowało się 0,5% (w 2021 – 0,3%) testowanych zawodników i zawodniczek (piłka nożna oraz boks). Kolejne 8,7% (w 2021 – 5,2%) testowanych osób cechowało się wysokim stopniem sprawności – głównie w obszarze piłki nożnej. 25,6% (w 2021 – 20,0%) badanej grupy cechowała się średnią sprawnością fizyczną; 54,8% (w 2021 – 54,2%) niską, a 13,5% (w 2020 – 20,4%) bardzo niską. W tej ostatniej kategorii znalazło się większość zawodników szermierki.

Poziom sprawności wg. Drabika (% przetestowanych zawodników)

Sport	niska	średnia	wysoka
piłka nożna	0,00%	0,00%	100,00%
gimnastyka artystyczna	0,00%	0,00%	100,00%
boks	0,00%	24,73%	75,27%
lekka atletyka	0,00%	29,69%	70,31%
hokej na trawie	2,70%	45,95%	51,35%
gimnastyka trampolina	0,00%	52,63%	47,37%
wioślarstwo	0,00%	52,73%	47,27%
żeglarstwo	16,67%	50,00%	33,33%
taekwondo olimpijskie	3,95%	67,11%	28,95%
kręglarstwo	0,00%	75,00%	25,00%
zapasy styl wolny	1,43%	81,43%	17,14%
piłka siatkowa	0,90%	87,39%	11,71%
piłka nożna	0,00%	88,31%	11,69%
tenis stołowy	0,00%	91,30%	8,70%
kolarstwo	0,00%	91,53%	8,47%
judo	0,00%	93,33%	6,67%
piłka ręczna	0,00%	94,87%	5,13%
tenis	0,00%	95,45%	4,55%
podnoszenie ciężarów	0,00%	100,00%	0,00%
zapas kobiet	0,00%	100,00%	0,00%
łucznictwo	0,00%	100,00%	0,00%
szermierka	10,87%	89,13%	0,00%
Razem	1,43%	66,85%	31,71%

Poziom sprawności wg. MSiT (% przetestowanych zawodników)

Sport	bardzo niska	niska	średnia	wysoka	wybitna
boks	2,15%	22,58%	49,46%	21,51%	4,30%
piłka nożna	0,00%	0,00%	9,52%	87,30%	3,17%
lekka atletyka	3,13%	26,56%	51,56%	18,75%	0,00%
taekwondo olimpijskie	26,75%	44,30%	20,61%	8,33%	0,00%
hokej na trawie	2,70%	45,95%	45,95%	5,41%	0,00%
wioślarstwo	0,91%	51,82%	46,36%	0,91%	0,00%
gimnastyka artystyczna	0,00%	0,00%	100,00%	0,00%	0,00%
gimnastyka trampolina	3,51%	49,12%	47,37%	0,00%	0,00%
żeglarstwo	33,33%	33,33%	33,33%	0,00%	0,00%
kreğlarstwo	15,00%	60,00%	25,00%	0,00%	0,00%
zapasy styl wolny	22,86%	60,00%	17,14%	0,00%	0,00%
piłka siatkowa	16,22%	72,07%	11,71%	0,00%	0,00%
piłka nożna	5,19%	83,12%	11,69%	0,00%	0,00%
tenis stołowy	8,70%	82,61%	8,70%	0,00%	0,00%
kolarstwo	22,03%	69,49%	8,47%	0,00%	0,00%
judo	26,67%	66,67%	6,67%	0,00%	0,00%
piłka ręczna	0,00%	94,87%	5,13%	0,00%	0,00%
tenis	0,00%	95,45%	4,55%	0,00%	0,00%
zapasy kobiet	0,00%	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%
łucznictwo	0,00%	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%
podnoszenie ciężarów	14,08%	85,92%	0,00%	0,00%	0,00%
szermierka	60,87%	39,13%	0,00%	0,00%	0,00%
Suma końcowa	13,47%	54,82%	22,55%	8,69%	0,48%

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. Ponadto wyniki nie obejmują testu prowadzonego przez pracowników Zakładu Teorii Sportu AWF w Poznaniu.