

**EGZAMIN SPRAWNOŚCIOWY DLA KANDYDATEK DO KLASY SPORTOWEJ
O PROFILU PIŁKI SIATKOWEJ W VI LO Z ODDZIAŁAMI INTEGRACYJNYMI
W BIELSKU BIAŁEJ**

Z egzaminu można uzyskać maksymalnie 50 pkt. rekrutacyjnych. Na egzamin składa się zestaw testów sprawności fizycznej opracowanych przez Polski Związek Piłki Siatkowej oraz sprawdzian umiejętności technicznych. W testach sprawności fizycznej maksymalna liczba punktów do uzyskania to 36. Szczegóły przeliczenia punktów w załączonej tabeli. W sprawdzianie umiejętności technicznych maksymalna liczba punktów to 14. Ocena końcowa jest sumą punktów z testów sprawnościowych i oceny eksperckiej umiejętności technicznych. Zestaw testów motorycznych 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 między 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:

- Pomiar do skoku dosiężnego (listki)

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:

- 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)

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.

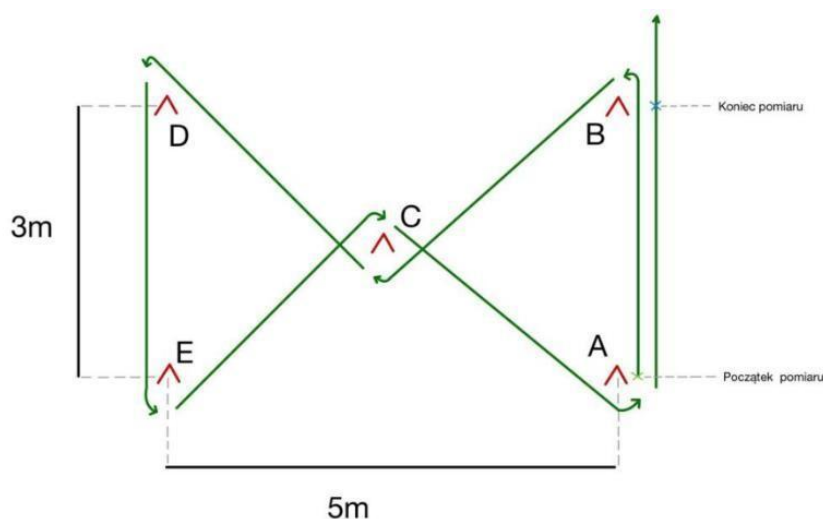
Możliwość śledzenia rozwoju zdolności siłowo-szybkościowych zawodnika.

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 zakroczonej oparte na linii rzutu (oznaczonej taśmą), może być zabezpieczone nakolannikiem.
- Stopa nogi wykrocznej 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 wykrocznej 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

TABELA PUNKTOWA

Liczba punktów	Wysokość ciała [cm]	Wyskok dosiężny [cm]	Koperta [s]	Rzut piłką lekarską [m]	Technika – ocena ekspercka
1	–149	–244	–13,2	–4,0	
2	150–155	245–250	12,7–13,1	4,1–5,0	
3	156–160	251–275	12,1–12,6	5,1–6,4	
4	161–165	276–284	11,2–12,0	6,5–7,3	
5	166–169	285–289	10,6–11,1	7,4–8,1	
6	170–174	290–294	10,0–10,5	8,2–9,0	
7	175–180	295–299	9,5–9,9	9,1–9,9	
8	181–185	300–304	9,0–8,6	10,0–10,9	
9	186–	305–	–8,5	11,0–	