

Michał Spieszny, Ryszard Tabor

Kryteria doboru zawodników do szkolenia w piłce ręcznej

Acta Scientifica Academiae Ostroviensis nr 22, 71-78

2006

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Michał Spieszny*, Ryszard Tabor**

Kryteria doboru zawodników do szkolenia w piłce ręcznej

Zajęcia sportowe realizowane w klubach sportowych oraz poprzez system klas i szkół sportowych są istotnym uzupełnieniem programowego wychowania fizycznego. Przekazywane podczas nich treści obejmują dodatkowe specyficzne umiejętności i wiadomości dotyczące piłki ręcznej. Ważne jest, aby system szkolenia był zintegrowany i podporządkowany jednej koncepcji. Obecnie przebiega on wielokierunkowo i realizowany jest poprzez: klasy i szkoły sportowe, kluby sportowe, szkolenie regionalne (kadry makroregionu) i szkolenie centralne (reprezentacje różnego szczebla).

Głównym celem szkolenia sportowego dzieci i młodzieży powinno być jednak doprowadzenie, jak największej liczby zawodników do mistrzostwa sportowego w wieku dojrzałym i umożliwienie im uzyskania sukcesów w kraju i na arenach międzynarodowych.

Nabór i selekcja są systemem wszechstronnych przedsięwzięć prowadzących do wybrania jednostek posiadających optymalne warunki somatyczne, psychiczne i motoryczne dla uzyskania w przyszłości wysokich wyników w uprawianej dyscyplinie sportu (Ważny 1981). Stanowią one problem nie tylko pedagogiczny ale też społeczny, psychologiczny, a nawet etyczny. W sporcie znajdują zastosowanie dwie formy selekcji:

1. selekcja naturalna (spontaniczna) polegająca na stopniowym rozwijaniu predyspozycji w toku treningu podjętego samorzutnie i realizowanego przez określony czas,
2. selekcja sztuczna (zorganizowana) kwalifikująca do treningu jednostki wyróżniające się zespołem specyficznych i szczególnie przydatnych cech dla danej dyscypliny. Są one badane i oceniane okresowo przy pomocy odpowiednich sprawdzianów, testów oraz na podstawie progresji wyników sportowych.

W piłce ręcznej za optymalny okres rozpoczęcia szkolenia przyjmuje się na ogół przedział wieku 10-11 lat. Warto przypomnieć, iż

* dr, Zakład Teorii i Metodyki Piłki Ręcznej AWF w Krakowie, Wyższa Szkoła Biznesu i Przedsiębiorczości w Ostrowcu Świętokrzyskim

** mgr, Zakład Teorii i Metodyki Piłki Ręcznej AWF w Krakowie

średnia wieku obliczona dla zawodników grających w najlepszych drużynach krajowych i zagranicznych od wielu lat utrzymuje się na tym samym poziomie, w granicach 25-27 lat. Wydłuża się natomiast ich staż zawodniczy (Czerwiński 1996). Jest to o tyle zrozumiałe, że doświadczenie zdobywane przez zawodników w trakcie treningów i rozgrywanych spotkań stanowi bardzo istotny element składający się na ostateczny wynik sportowy. Najlepsze zespoły posiadają swoich liderów charakteryzujących się długim stażem zawodniczym. Nie neguje to bynajmniej sukcesów młodych adeptów sportu. Wprost przeciwnie, od dawna znany jest pogląd, iż optymalne efekty osiągają zespoły stanowiące kompilację graczy rutynowanych i młodych. Rodzi się jednak pytanie czy nie należałoby pomyśleć o połączeniu tych dwóch elementów u jednego zawodnika. Jeśli tak, to rzeczą konieczną i oczywistą byłoby wcześniejsze zapoznanie dzieci odpowiednio młodych z podstawowymi elementami techniki gry.

W ostatnich latach zaobserwować można coraz częstsze tworzenie grup szkoleniowych w zakresie tzw. mini gier (nie tylko w piłce ręcznej). Zespoły te skupiają dzieci w młodszym wieku szkolnym (7-10 lat), zaś przeprowadzone z nimi zajęcia polegają na wszechstronnym kształtowaniu sprawności fizycznej (głównie koordynacji ruchowej), integracji we wspólnej zabawie oraz rozwijaniu zainteresowań sportowych, skierowanych szczególnie w stronę umiłowania gier zespołowych. Nie jest to jeszcze szkolenie ukierunkowane, a jego swoiste cele ograniczają się jedynie do zapoznania dzieci z podstawowymi elementami techniki gry. Dostosowanie przepisów gry do możliwości dzieci w młodszym wieku szkolnym nie tylko uatrakcyjni zajęcia, ale przede wszystkim wzbogaca nauczanie w nowe formy, co w efekcie przyspiesza inicjację sportową.

Tak zorganizowana edukacja na pewno ułatwia przeprowadzenie właściwego naboru do zorganizowanych grup sportowych. Podczas prowadzonych zajęć szkoleniowych zbieramy jak największą liczbę informacji o stosunkowo dużej liczbie dzieci. Informacje te powinny dotyczyć przede wszystkim zainteresowań i aspiracji sportowych, rozwoju cech osobowości, umiejętności skupienia uwagi itp. W trakcie mini gier i zabaw ocenić można uzdolnienia ruchowe uczniów oraz ważną w piłce ręcznej umiejętność dostosowania się do zmiennych sytuacji.

Ponadto rekrutacja do wstępnego etapu szkolenia powinna uwzględniać:

- specjalistyczne badania lekarskie – eliminujące osobników, dla których sport wyczynowy stanowi zagrożenie utraty zdrowia;
- pomiar podstawowych parametrów budowy ciała;
- ocenę poziomu zdolności motorycznych o podłożu energetycznym – za pomocą wybranych prób efektów motorycznych;
- ocenę poziomu wybranych zdolności koordynacyjnych (koordynacji wzrokowo-ruchowej, orientacji przestrzennej, czasu reakcji prostej, częstotliwości ruchów) – przy zastosowaniu specjalistycznych aparatów oceniających poziom zdolności psychomotorycznych lub za pomocą testów motorycznych stosowanych do oceny specyficznych zdolności koordynacyjnych (Raczek 2000);
- ocenę poziomu opanowania poznanych już elementów techniki gry.

Podczas doboru do pierwszego etapu szkolenia powinny być badane te parametry, których rozwój jest możliwy do prognozowania. Precyzyjne przewidywanie ich rozwoju leży nie tylko w sferze dobrej znajomości praw rządzących ontogenezą, ale również wymaga uwzględniania różnic w indywidualnym tempie dojrzewania dzieci i młodzieży (Ziemilska 1973). W tym kontekście słuszny wydaje się pomiar wieku morfologicznego (Żak 1991). Nierzadko bowiem wyższy poziom badanych predyspozycji, zdolności i efektów motorycznych, a w konsekwencji wyników sportowych uzyskują jednostki wcześniej dojrzewające. Doprowadza to bardzo często do niekontrolowanego i bezzasadnego eliminowania osobników uzdolnionych ruchowo lecz opóźnionych w rozwoju. Uzyskują oni gorsze wyniki od swoich rówieśników w większości sprawdzianów i testów sprawności motorycznej nie dlatego, iż prezentują niższy poziom zdolności i umiejętności ruchowych, ale dlatego że są młodsi rozwojowo. Osobnicy ci bardzo często w toku dalszego szkolenia wyrównują braki, a nawet prześcigają swych rówieśników wcześniej dojrzewających. Zjawisko to wydaje się nawet być korzystne dla efektów szkoleniowych, ponieważ proces doskonalenia sprawności specjalnej przebiega najłatwiej w okresie dojrzewania i młodości, im przeto okres ten jest dłuższy, tym bogatsze i bardziej skomplikowane są treści, które osobnik może trwale przyswoić (Strzyżewski 1974). Chociaż z prowadzonych badań wynika, iż budowa ciała ma znaczny wpływ na wynik sportowy w piłce ręcznej to wydaje się, że znaczenie predyspozycji strukturalnych –

zwłaszcza przy naborze dziewcząt – jest zbyt mocno akcentowane (Spieszny i Żak 2001).

Na etapie wstępnego szkolenia sportowego następuje dalsza systematyczna obserwacja zawodników pozwalająca na ocenę poziomu i dynamiki rozwoju cech strukturalnych oraz zdolności motorycznych. Przeprowadzane pomiary parametrów budowy ciała powinny umożliwić określenie w przybliżeniu przyszłej wysokości ciała zawodnika (metoda Milicerowej). Istotne dla procesu sterowania szkoleniem sportowym są także informacje dotyczące masy ciała szczupłego (LBM), masy tłuszczu oraz procentowej zawartości tłuszczu w organizmie. Systematyczne ich pomiary pozwalają na ocenę zmian w składzie ciała u trenujących uczniów i uczennic. Rozwój poszczególnych zdolności motorycznych kontrolujemy za pomocą wybranych prób lub całych testów sprawności fizycznej. Zastosować można różne testy np. Eurofit, INKF. Systematycznej ocenie poddać powinniśmy także poziom opanowania elementów techniki gry (chwyty i podania, kozłowanie, rzuty). Pomocne w tym mogą być wybrane próby testów Czerwińskiego oraz Pytlika i Żarka. Dzięki obserwacjom prowadzonym podczas mini gier i gry właściwej ocenić możemy umiejętności praktycznego wykorzystania poznanych elementów techniki oraz zdolność operatywnego myślenia w rozwiązywaniu zadań motorycznych.

Przeprowadzone obserwacje i pomiary ułatwiają kwalifikację do etapu ukierunkowanego szkolenia sportowego, która ma za zadanie wyłonienie - z szerokiej grupy ćwiczących - jednostek specjalnie uzdolnionych, dysponujących właściwymi predyspozycjami morfologicznymi, strukturalnymi, energetycznymi i koordynacyjnymi. Selekcja ta powinna uwzględniać ocenę postępów w czasie szkolenia wstępnego. Postępy w zakresie opanowania przez ćwiczących elementów techniki warunkowane są w znacznym stopniu poziomem rozwoju zdolności koordynacyjnych (Spieszny i Żak 2000). Wysoki ich poziom może decydować w znacznej mierze o wyniku współzawodnictwa w piłce ręcznej, gdyż jest to dyscyplina sportowa wymagająca dużej złożoności ruchów i umiejętności dostosowania do zmieniających się warunków. Dlatego ocena zdolności koordynacyjnych powinna być nieodzowna na każdym etapie selekcji w piłce ręcznej.

W trakcie szkolenia ukierunkowanego w dalszym ciągu prowadzimy systematyczną obserwację uwzględniającą w szczególności predyspozycje związane ze specyficznymi wymogami piłki ręcznej.

Ułatwia to selekcję specjalistyczną, w której znaczącą rolę odgrywają również inne czynniki, np.: motywacja, zainteresowania sportowe, cechy psychiczne. To właśnie ich poziom i charakter najczęściej decyduje o zakwalifikowaniu zawodnika do specjalistycznego szkolenia sportowego.

Każdy z etapów selekcji w procesie wieloletniego szkolenia uzupełniony powinien być także pomiarami wydolności układów: krążenia i oddechowego. Oczywiście najlepsze byłyby tutaj metody laboratoryjne. Jednak ze względu na trudności organizacyjne i brak odpowiedniego sprzętu możliwe są one do zastosowania dopiero przy kwalifikowaniu zawodników do szkolenia centralnego (np. Szkoły Mistrzostwa Sportowego, reprezentacje różnego szczebla). W praktyce klubowej i szkolnej można oprzeć się na pomiarze pojemności życiowej płuc oraz na określeniu maksymalnego pochłaniania tlenu - VO_{2max} metodami pośrednimi (przeliczeniowymi), takimi jak: test Coopera (bieg 12-minutowy), test Astranda lub test Margarii. Pamiętać jednak należy, że przeliczenia te z założenia obarczone są błędem, a uzyskane wyniki ze względu na niespecyficzny dla piłki ręcznej charakter wysiłku nie powinny głównym i decydującym źródłem informacji o zawodniku.

Należy pamiętać, że szkolenie sportowe dzieci musi być podporządkowane procesom rozwoju osobniczego. Powinna cechować je wszechstronność stopniowo i planowo przechodząca w specjalizację. Wszechstronność ta polega na wybiórczym stymulowaniu tych zdolności, które w danych okresach rozwoju organizmu charakteryzują się najwyższym tempem naturalnego przyrostu oraz na kształtowaniu dużej ilości umiejętności ruchowych. Wczesne wprowadzanie specjalistycznych i jednostronnie oddziaływujących na organizm młodego człowieka ćwiczeń oraz stosowanie obciążeń nie dostosowanych do aktualnych możliwości zawodnika może doprowadzić do nieprawidłowości w rozwoju fizycznym i psychicznym, a także zahamować lub wręcz uniemożliwić pełny rozkwit talentu sportowego. Młodzi zawodnicy szkoleni szybko i nieracjonalnie w większości przypadków nigdy nie osiągają wyżyn mistrzostwa sportowego. Efektywność szkolenia dzieci i młodzieży nie może być więc oceniana na podstawie doraźnych (etapowych) osiągnięć, lecz wyłącznie na podstawie założonych, zaplanowanych celów perspektywicznych.

Ponadto celem szkoleniowców pracujących z dziećmi powinno być rozbudzenie zainteresowania, a w konsekwencji trwałego zamiłowania

do piłki ręcznej. Wymaga to tworzenia na treningach warunków wywołujących u uczniów uczucia pozytywne, takie jak zadowolenie z zajęć, a przez to większe nimi zainteresowanie i chęć uczestnictwa w takich samych lub podobnych formach aktywności. Tak więc nie można zapomnieć, iż wśród celów szkoleniowych jednymi z najważniejszych w początkowym etapie są cele wychowawcze i zdrowotne.

Ogólnie znana jest stymulująca rola aktywności ruchowej na dynamikę zmian zdolności motorycznych, która poprzez kształtowanie struktury organizmu wywiera decydujący wpływ na jego funkcjonalną stronę. Ograniczona stymulacja lub jej całkowity brak stawiają pod znakiem zapytania realizację uwarunkowań rozwojowych, gdyż sama dojrzałość strukturalna i funkcjonalna nie gwarantują jeszcze odpowiednio wysokiego poziomu zdolności motorycznych (Żak 2002).

Uwzględniając zmiany zachodzące w naszej dyscyplinie sportu, podział na kategorie wiekowe w rozgrywkach, rozwój biologiczny dzieci i młodzieży oraz nową organizację szkoły przyjąć należy następujące etapy szkolenia (Spieszny i Walczyk 2001):

- Etap przygotowawczo-selekcyjny – obejmuje klasy I-III (wiek 7-9 lat)
- Etap wstępnej specjalizacji – obejmuje klasy IV - VI (wiek 10-12 lat)
- Etap szkolenia ukierunkowanego – obejmuje klasy I i II gimnazjum (wiek 13-14 lat)
- Etap wstępnej specjalizacji – obejmuje III klasę gimnazjum i I klasę liceum, kategoria juniora młodszego (wiek 15-16 lat).
- Etap szkolenia specjalistycznego – dla kategorii juniora starszego (wiek 17-18 lat),
- Etap mistrzowski (od 19 roku życia).

Tabela 1. Orientacyjne normy do oceny przygotowania fizycznego chłopców (Zaporożanow i Sozański 1997)

Próby	Ocena poziomu	Wiek					
		9 lat	10 lat	11 lat	12 lat	13 lat	14 lat
Bieg na 30 m (sek)	5	5,6 i mniej	5,3 i mniej	5,1 i mniej	4,9 i mniej	4,7 i mniej	4,6 i mniej
	4	5,7-5,8	5,4-5,5	5,2-5,3	5,0-5,1	4,8-4,9	4,7-4,8
	3	5,9-6,0	5,6-5,7	5,4-5,5	5,2-5,3	5,0-5,1	4,9-5,0
	2	6,1-6,2	5,8-5,7	5,6-5,7	5,4-5,5	5,2-5,3	5,1-5,2
	1	6,3 i więcej	6,0 i więcej	5,8 i więcej	5,6 i więcej	5,4 i więcej	5,3 i więcej
Bieg ciągły 5 min (m)	5				1376 i więcej	1446 i więcej	1576 i więcej
	4				1281-1375	1341-1445	1476-1575
	3				1186-1280	1236-1340	1376-1475
	2				1191-1185	1131-1235	1276-1375
	1				1190 i mniej	1130 i mniej	1275 i mniej
Skok w dal z miejsca (cm)	5	170 i więcej	182 i więcej	198 i więcej	213 i więcej	238 i więcej	251 i więcej
	4	155-169	165-181	183-197	198-212	219-237	235-250
	3	140-154	150-164	168-182	183-197	200-218	219-234
	2	125-139	135-149	153-167	168-182	181-199	203-218
	1	124 i mniej	124 i mniej	152 i mniej	167 i mniej	180 i mniej	202 i mniej
Wyskok dosiężny z miejsca (cm)	5	38 i więcej	40 i więcej	45 i więcej	50 i więcej	55 i więcej	60 i więcej
	4	33-37	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59
	3	28-32	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54
	2	23-27	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49
	1	22 i mniej	24 i mniej	29 i mniej	34 i mniej	39 i mniej	44 i mniej
Rzut piłką lekarską oburącz zza głowy (cm)	5	270 i więcej	310 i więcej	355 i więcej	410 i więcej	480 i więcej	575 i więcej
	4	230-265	275-305	320-350	375-405	445-475	540-570
	3	195-225	240-270	285-315	340-370	410-440	505-535
	2	160-190	205-235	250-280	305-335	375-405	470-500
	1	155 i mniej	200 i mniej	245 i mniej	300 i mniej	370 i mniej	465 i mniej
Podciąganie ze zwisu (liczba powtórzeń)	5	8 i więcej	9 i więcej	10 i więcej	13 i więcej	17 i więcej	17 i więcej
	4	6-7	7-8	8-9	10-12	13-16	13-16
	3	4-5	5-6	6-7	7-9	9-12	9-12
	2	2-3	3-4	4-5	4-6	5-8	5-8
	1	1 i mniej	2 i mniej	3 i mniej	3 i mniej	4 i mniej	4 i mniej

Piśmiennictwo

1. Czerwiński J. 1996. *Charakterystyka gry w piłkę ręczną*. AWF, Gdańsk.
2. Raczek J. 2000. *Funkcje, cele oraz model treningu koordynacyjnego (II)*. Sport Wyczynowy, 1/2.
3. Spieszny M., Żak S. 2000. *W poszukiwaniu czynników determinujących efektywność szkolenia młodych piłkarek i piłkarzy*

- ręcznych. /W:/ H. Sozański, K. Perkowski, D. Śledziwski (red.):*
Efektywność systemów szkolenia w różnych dyscyplinach sportu.
AWF, Warszawa.
4. Spieszny M., Żak S. 2001. *Strukturalne i funkcjonalne uwarunkowania doskonalenia sprawności specjalnej w piłce ręcznej.* Zeszyty Naukowe AWF, Kraków, 82.
 5. Spieszny M., Walczyk L. 2001. *Piłka ręczna - program szkolenia dzieci i młodzieży.* COS, Warszawa.
 6. Strzyżewski S. 1974. *Tempo dojrzewania biologicznego a niektóre cechy osobowości dziewcząt w wieku dorastania.* WSWF, Katowice.
 7. Ważny Z. 1981. *Koordinacja ruchowa. /W:/ T. Ulatowski (red.):*
Teoria i metodyka sportu. SiT, Warszawa.
 8. Zaporozanow W., Sozański H. 1997. *Dobór i kwalifikacja do sportu.* COS, Warszawa.
 9. Ziemińska A. 1973. *Budowa somatyczna zawodników wysokokwalifikowanych.* Wyniki Badań AWF, Warszawa, 18.
 10. Żak S. 1991. *Zdolności kondycyjne i koordynacyjne dzieci i młodzieży z populacji wielkomiejskiej na tle wybranych uwarunkowań somatycznych i aktywności ruchowej.* Wydawnictwo Monograficzne AWF, Kraków, 43.