

ZESTAW PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLASY MISTRZOSTWA SPORTOWEGO O PROFILU KOSZYKARSKIM (koszykówka dziewcząt)

MIEJSCE: hala sportowa

KOLEJNOŚĆ TESTÓW:

1. Ocena mocy
2. Ocena siły mięśni brzucha
3. Próba zwinnościowo - szybkościowa
4. Próba oceny techniki i skuteczności rzutowej
5. Próba oceny techniki kozłowania i poruszania się po boisku

HARMONOGRAM PRZEBIEGU TESTÓW:

1. Rejestracja kandydatów
2. Omówienie z kandydatami testów i zasad
3. Przeprowadzenie testów
4. Zakończenie testów, podziękowanie uczestnikom

OPIS PRZEPROWADZANYCH TESTÓW

1. Wyskok dosiężny z miejsca z odbicia obunóż.

Cel: Ocena mocy.

Przebieg: Badany staje bokiem przy ścianie, na której zaznaczona jest wysokość od podłoża w cm i wyciąga kończynę górną pionowo w górę – badanie zasięgu, a następnie z półprzysiadu z zamachu oburącz wykonuje wyskok do deski lub przyrządu pomiarowego.

Wynik: Próba jest wykonywana 3 razy. Liczy się najlepszy wynik z 3 prób. Różnica pomiędzy punktem osiągniętym po wyskoku a punktem zaznaczonym z miejsca jest wynikiem próby.

2. Skłony w przód z leżenia tyłem.

Cel: Ocena siły mięśni brzucha.

Przebieg: Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej.

Czas wykonania: 30 sekund.

Wynik: Próba wykonywana jest 1 raz. Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

3. Bieg wahadłowy 4 x 10 m z przekładaniem klocek.

Cel: Próba zwinnościowo – szybkościowa.

Przebieg: Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.

Wynik: Próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.

Uwagi: Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

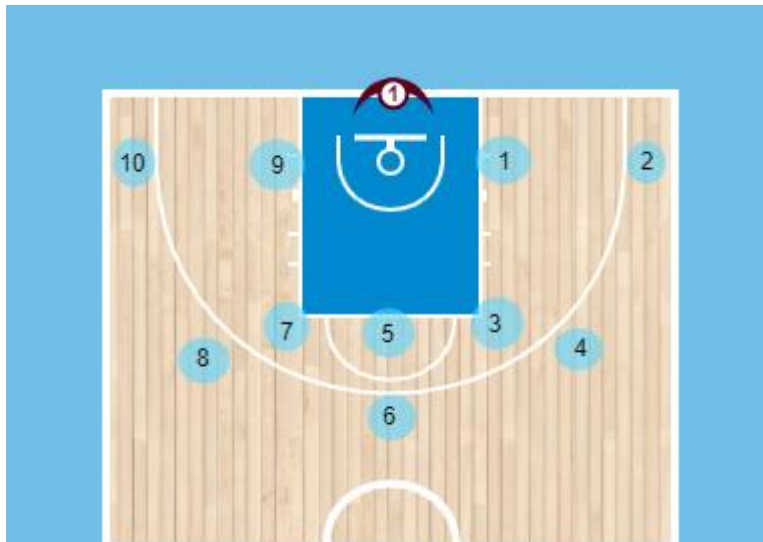
4. Próba skuteczności rzutowej.

Cel: Próba oceny prawidłowej techniki i skuteczności rzutu z wyskoku.

Przebieg: Na sygnał „start” badany wykonuje 10 rzutów z wyskoku do kosza w kolejności pozycji na boisku 1 – 10 według poniżej zamieszczonej ryciny. Start do próby następuje z miejsca, w którym następuje przecięcie linii końcowej z linią osi boiska. Na kolejne pozycje badany biegnie najszybciej jak potrafi. Próbę wykonujemy w trójkach, wykorzystując dwie piłki. Badany wykonuje próbę, drugi zbiera, a trzeci podaje do rzucającego.

Czas wykonania: 60 sekund na wykonanie próby.

Wynik: Liczba celnych rzutów do kosza oraz czas wykonania próby mierzony z dokładnością do 0,1 s. Za każdy celny rzut z pozycji 1,3,5,7,9 przyznajemy 4 pkt, a za celny rzut z pozycji 2,4,6,8,10 przyznajemy 6 pkt. W sumie można zdobyć 50 punktów.



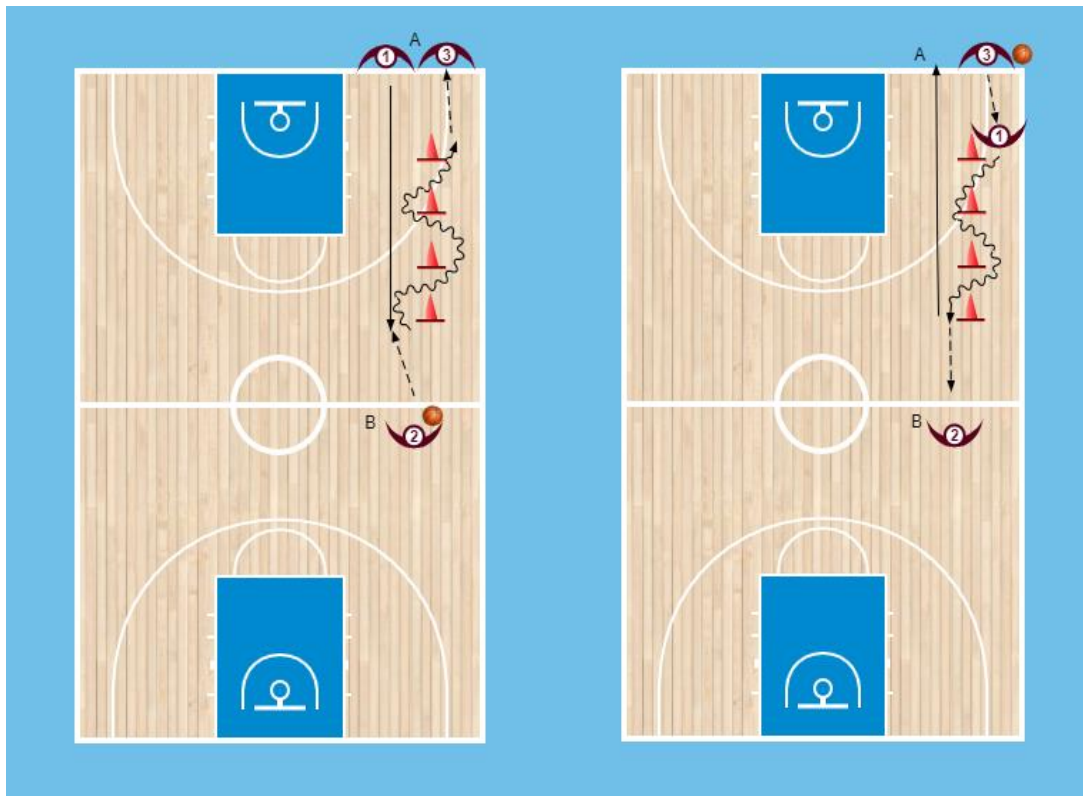
5. Poruszanie się po boisku z piłką.

Cel: Próba oceny prawidłowej techniki kozłowania, podania, zatrzymań na jedno i dwa tempa, zmian kierunków z piłką.

Przebieg: Zawodnik staje na linii startu (punkt A), na sygnał „start” rozpoczyna bieg w linii prostej obok pachotków. Po minięciu ostatniej tyczki, w momencie chwytu piłki od partnera, wykonuje zatrzymanie na dwa tempa. Ustalając nogę obrotu, wykonuje obrót w przód lub w tył. Prawidłowo (nie odrywając nogi obrotu) krokiem skrzyżnym lub krokiem jednoimiennym rozpoczyna kozłowanie z powrotem do punktu A pokonując tyczki zmianą przed sobą. Po minięciu ostatniego pachotka wykonuje zatrzymanie na jedno tempo oraz podanie sprzed klatki piersiowej do partnera ustawionego za linią w punkcie A. Następnie otrzymuje piłkę od partnera, wykonuje obrót w przód lub w tył i prawidłowo, krokiem skrzyżnym lub krokiem jednoimiennym, rozpoczyna kozłowanie w kierunku punktu B, pokonując tyczki zmianą za plecami. Po minięciu ostatniej tyczki zatrzymuje się na dwa tempa i wykonuje podanie sprzed klatki piersiowej do partnera. Następnie bez piłki wraca w linii prostej do punktu A.

Wynik: Ocena ekspercka (2 trenerów – każdy może przydzielić do 25 punktów). Każdy zostaje poddany ocenie. Oceniana umiejętność prawidłowego wykonania elementów technicznych.

Uwagi: Odległość z punktu A do punktu B wynosi 14 m, a pierwsza tyczka od punktu A rozstawiona jest w odległości 4 m, odległość pomiędzy tyczkami wynosi 2 m, zatem odległość ostatniej tyczki od punktu B wynosi 4 m.



TABELE Z NORMAMI DO ZESTAWU PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLASY MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

1. Wyskok dosiężny z miejsca z odbicia obunóż.

Ocena	Punktacja	Wynik (cm)
5	25	> 55 cm
4	20	55-45 cm
3	15	45-30 cm
2	10	30-22 cm
1	5	<22 cm

2. Skłony w przód z leżenia tyłem.

Ocena	Punktacja	Wynik (liczba)
5	25	> 35
4	20	35-30
3	15	30-25
2	10	25-20
1	5	< 20

3. Bieg wahadłowy 4 x 10 m z przekładaniem klocków.

Ocena	Punktacja	Wynik (czas)
5	25	< 8,9 s
4	20	8,9-10,8 s
3	15	10,8-12,3 s
2	10	12,3-14,5 s
1	5	> 14,5 s

4. Próba skuteczności rzutowej.

Ocena	Punktacja	Wynik (punkty)
5	50	> 40 pkt
4	40	40-30 pkt
3	30	30-20 pkt
2	20	20-10 pkt
1	10	< 10 pkt

5. Poruszanie się po boisku z piłką.

Ocena	Punktacja	Wynik (punkty)
5	50	> 40 pkt
4	40	40-30 pkt
3	30	30-20 pkt
2	20	20-10 pkt
1	10	< 10 pkt

Wszystkie zdobyte punkty sumujemy!!!

Maksymalna ilość punktów: 175

Próg punktowy: 60