

# **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
6. Próba wytrzymałościowa

## **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.

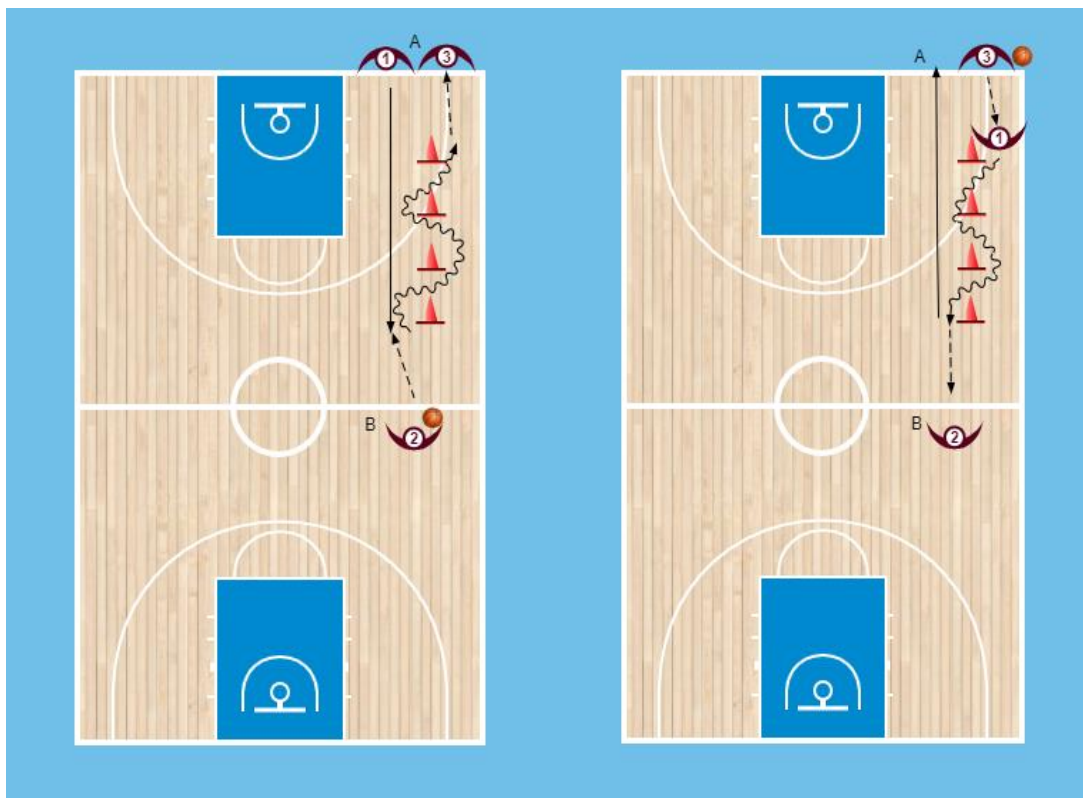
## 5. Poruszanie się po boisku z piłką.

**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.



## **6. Bieg wytrzymałościowy – Beep Test.**

**Cel:** Ocena wytrzymałości.

**Przebieg:** Test ten polega na pokonywaniu w sposób wahadłowy odcinka 20m w linii prostej według tempa nadanego przez program. Jest to test wykonywany do "odmowy" a ściślej ujmując do momentu, kiedy tempo biegu nie jest możliwe do utrzymania pomiędzy sygnałami dźwiękowymi.

Tempo biegu wyznaczone jest przez sygnał dźwiękowy (zawodnik nie może biec szybciej ani też wolniej niż wyznaczone tempo).

Przynajmniej jedna noga musi dotknąć linii, jeżeli zawodnik dotknie linii zanim usłyszy kolejny sygnał dźwiękowy musi poczekać, aby ponownie rozpocząć bieg.

Zawodnik powinien się zatrzymać jeżeli: rezygnuje z dalszego biegu, przez 2 kolejne sygnały dźwiękowe nie dobiegł do linii końcowej.

**Wynik:** Łączna liczba prawidłowo pokonanych poziomów.

## 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 (poziom)
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

**6. Bieg wytrzymałościowy – Beep Test.**

Ocena	Punktacja	Wynik (punkty)
5	25	> 8
4	20	8-6.8
3	15	6.7-6.0
2	10	5.9-5.1
1	5	< 5.1

**Wszystkie zdobyte punkty sumujemy!!!**

**Maksymalna ilość punktów: 200**

**Próg punktowy: 65**