

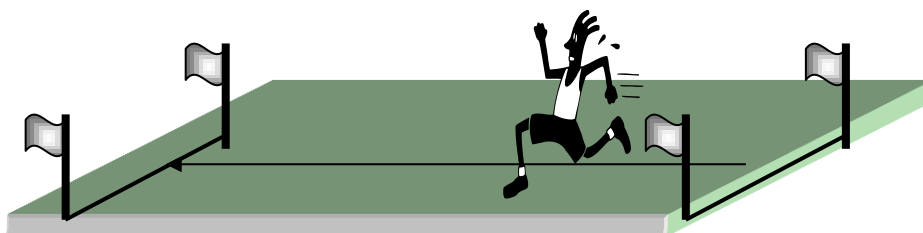
Instrukcja przeprowadzania testów sprawności fizycznej ukierunkowanej

1. Bieg na dystansie 30 m

Miejsce: boisko piłkarskie ze sztuczną trawą.

Sposób wykonania: zawodnicy startują z pozycji wysokiej (dowolna postawa stojąca), start następuje na sygnał „gotów - start”.

Ocena: czas mierzony za pomocą zestawu fotokomórek lub 2 stoperów elektronicznych z dokładnością do 0,01 sekundy (wówczas, gdy istnieje możliwość pomiaru za pomocą zestawu fotokomórek dokonuje się dodatkowo pomiaru szybkości na dystansach cząstkowych 5, 10, 15m); zawodnik wykonuje próbę dwukrotnie z zachowaniem przerwy wypoczynkowej (3-5 min), a ocenę stanowi czasu lepszego biegu (rys. 1).



Rys. 1. Test biegu na dystansie 30 metrów

Punktacja:

poniżej 5.00s – 5 pkt

5.01-5.15s – 4 pkt

5.16-5.30s – 3 pkt

5.31-5.45s – 2 pkt

5.46-5.60s – 1 pkt

powyżej 5.60s – 0 pkt

2. Wyskok dosiężny

Miejsce: sala gimnastyczna, miejsce z odpowiednim podłożem.

Sposób wykonania: dla określenia „dosięgu” wzwwyż bez podskoku zawodnik staje twarzą do ściany w miejscu gdzie zawieszona jest tablica – miejsce z podziałką centymetrową (w odległości 10 cm). Stojąc na całych stopach należy wyciągniętym ramieniem dotknąć tablicy palcami, zaznaczając najwyższy punkt dotyku; następnie stojąc bokiem do ściany (w odległości nie mniejszej niż 15 cm) zawodnik wykonuje najpierw przysiad z przedmachem ramion w tył, a następnie wyskok w górę z dotknięciem palcami jak najwyżej tablicy - miary. Ślad dotknięcia musi być wyraźnie zaznaczony na tablicy. Próbę wykonuje się dwukrotnie z zachowaniem przerwy wypoczynkowej (1-5 min).

Ocena: zalicza się lepszy wynik z dwóch prób. Wynikiem tym jest mierzona w centymetrach odległość między śladami na tablicy (pozycja stojąca, wyskok).

Punktacja:

powyżej 55 cm – 5 pkt

54-50 cm – 4 pkt

49-45 cm – 3 pkt

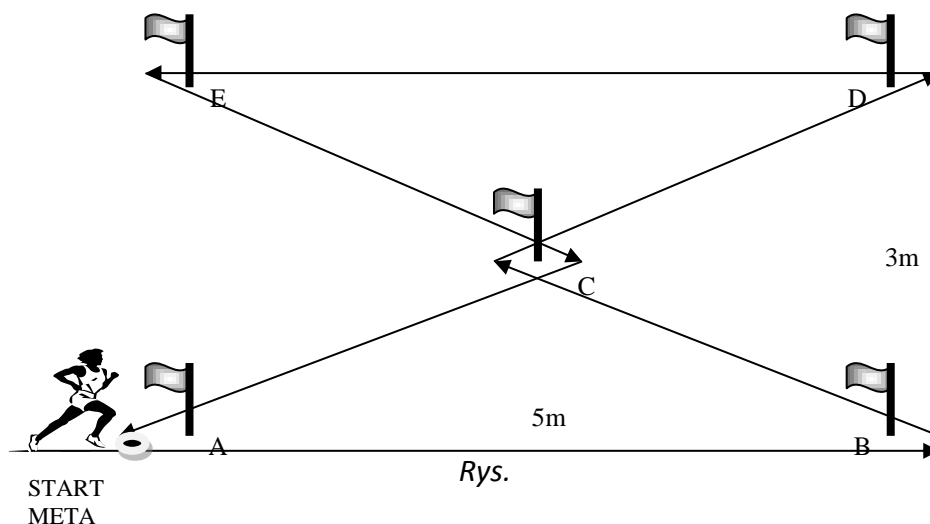
44-40 cm – 2 pkt
39-35 cm – 1 pkt
poniżej 35 cm – 0 pkt

3. Prowadzenie piłki slalomem „po kopercie” (tylko zawodnicy z pola gry)

Miejsce: boisko ze sztuczną trawą.

Sposób wykonania: na wybranym miejscu oznaczyć prostokąt o wymiarach 5 x 3 m. Na wszystkich rogach tego prostokąta i w jego środku na przecięciu się przekątnych należy postawić słupki - pachołki o wysokości co najmniej 30 cm. Ćwiczący staje obok chorągiewki A i stąd na komendę „gotów-start” prowadzi piłkę, przebiega następującą drogę: A – B – C – D – E – C – A, omijając przy tym słupki-pachołki, wykonuje trzy nieprzerwane obiegi (rys. 2).

Ocena: czas mierzony za pomocą zestawu fotokomórek lub 2 stoperów elektronicznych z dokładnością do 0,01 sekundy; zawodnik wykonuje próbę dwukrotnie z zachowaniem przerwy wypoczynkowej (5 min), a ocenę stanowi czasu szybszego trzykrotnego prowadzenia piłki „po kopercie”.



2. Test prowadzenia piłki slalomem „po kopercie”

Punktacja:

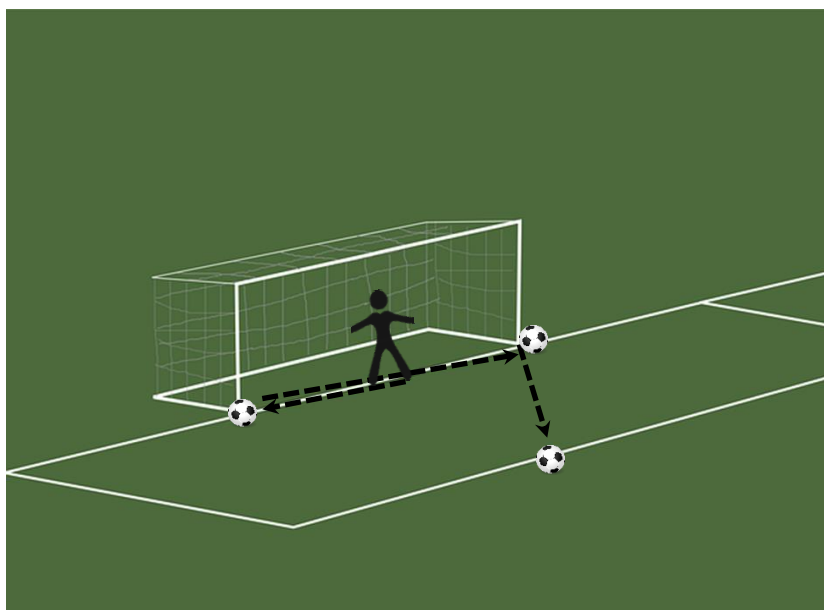
poniżej 29.00s – 5 pkt
29.01-35.00s – 4 pkt
35.01-41.00s – 3 pkt
41.01-47.00s – 2 pkt
47.01-53.00s – 1 pkt
powyżej 53s – 0 pkt

4. Chwyt piłek z upadkiem (tylko bramkarze)

Miejsce: boisko ze sztuczną trawą.

Sposób wykonania: na wysokości słupków bramkowych w odległości 0,5 m od zewnętrznych krawędzi każdego z nich, prostopadle do linii bramkowych, ustawić po jednej piłce. Trzecią piłkę ustawić (rys. 3)

w odległości 5,5 m od środka bramki; bramkarz staje na środku bramki (przodem do boiska) w postawie bramkarskiej (tak, aby stopy dotykały linii bramkowej). Na komendę „gotów - start” biegnie krokiem odstawno-dostawnym lub przekładanką w kierunku prawego słupka i chwyta piłkę z upadkiem na prawy bok; następnie wstając, odrzuca piłkę i porusza się w ten sam sposób w kierunku lewego słupka; chwyta z upadkiem na lewy bok drugą piłkę, ponownie, wstając odrzuca piłkę i biegnie do piłki ustawionej na linii pola bramkowego; chwyta ją z upadkiem w przód (tzw. „nakrywką”).



Rys. 3. Ustawienie piłek i zawodnika/bramkarza wykonującego próbę w teście chwytu piłek z upadkiem.

Ocena: czas mierzony jest z dokładnością do 0,01 sekundy przez dwie osoby na dwóch stoperach elektronicznych od momentu podania komendy do chwili złapania trzeciej piłki. Bramkarz wykonuje próbę dwukrotnie w ciągu 3 minut, a ocenę stanowi czas uzyskany w lepszej próbie.

Punktacja:

poniżej 5,45 s – 5 pkt

5,46 - 6,00 s – 4 pkt

6,01 - 6,55 s – 3 pkt

6,56 - 7,10 s – 2 pkt

7,11 - 7,65 s – 1 pkt

powyżej 7,65 s – 0 pkt

5. Uderzenie piłki nogą do celu

Miejsce: boisko ze sztuczną trawą.

Sposób wykonania: zawodnik uderza, stojąc w wyznaczonym punkcie, piłkę do celu oddalonego o 25 m (kwadrat o boku 5 m). Bliższy bok kwadratu jest oddalony od linii uderzenia o 25 m.

Z dowolnego rozbiegu należy wykonywać uderzenia piłki wewnętrznym Podbiciem stopy na przemian nogą prawą i lewą (rys. 4).

Punktacja:

9-10 trafień – 5 pkt

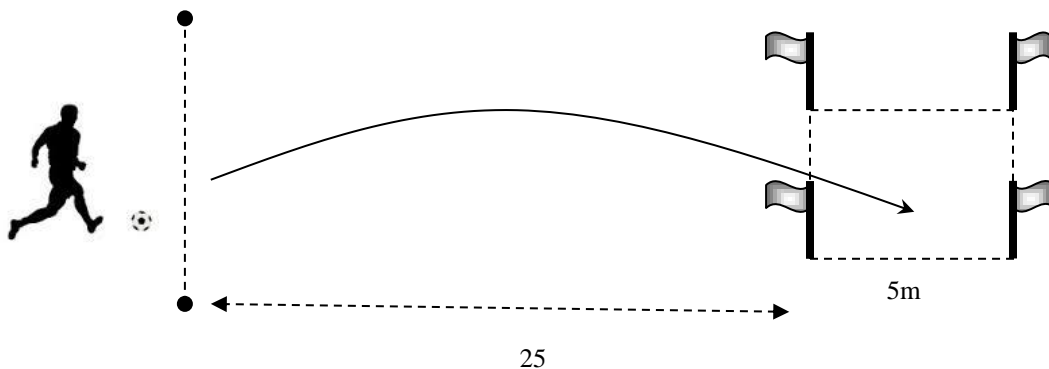
8-7 trafień – 4 pkt

6-5 trafień – 3 pkt

4-3 trafienia – 2 pkt

2-1 trafienia – 1 pkt

0 trafień – 0 pkt



Rys. 4. Zadanie testowe uderzenie piłki nogą do celu

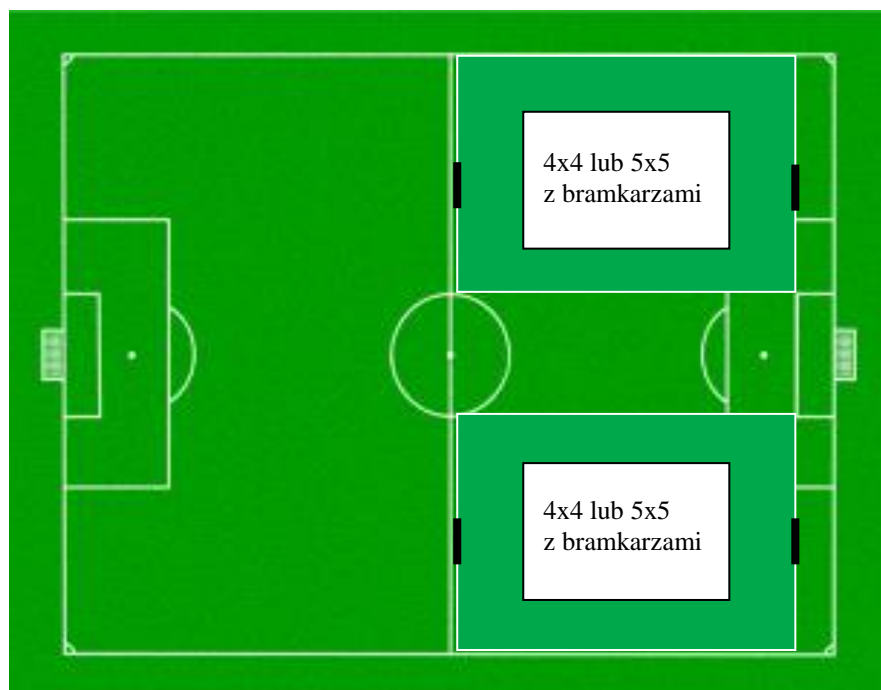
6. Test-gra 4x4 lub 5x5

Sposób wykonania: na wyznaczonym polu gry (o wymiarach 30x40m z bramkami 5x2m) zawodnicy współzawodniczą w losowo dobranych zespołach 4 lub 5, a nawet 6-osobowych (4 lub 5 graczy w polu bez bramkarzy lub plus bramkarz); każdy zawodnik uczestniczy (w różnych składach personalnych) w co najmniej dwóch 12-15 minutowych grach o łącznym czasie trwania 24-30 minut (rys. 5).

Oceny poziomu umiejętności gry (skuteczność wykonywania indywidualnych działań ofensywnych i defensywnych, zdolności do gry kombinacyjnej - umiejętności współdziałania, trafność podejmowania decyzji) każdego zawodnika dokonuje na arkuszu obserwacyjnym, niezależnie od siebie, co najmniej 3 trenerów (skala od 1 do 5 punktów: 5 - zawsze skuteczny, 4 - zazwyczaj skuteczny, 3 - czasami skuteczny, 2 - rzadko skuteczny, 1 - prawie zawsze nieskuteczny, 0 - zawsze nieskuteczny); średnia arytmetyczna ocen trenerów stanowi ocenę końcową w jednej grze.

Punktacja:

Średnia arytmetyczna sumy punktów otrzymanych we wszystkich grach stanowi ocenę końcową w teście-grze.



Rys. 5. Pola do gry w test-grze 4x4 lub 5x5

Przeliczone na punkty rezultaty otrzymane w testach motorycznych i teście-grze sumuje się i na tej podstawie ustala ostateczny ranking kandydatów do GOSSM. Suma punktów uzyskanych w testach sprawności fizycznej ogólnej, ukierunkowanej i test-grze decyduje o przyjęciu kandydata do GOSSM.