

Testy sprawności fizycznej do klasy sportowej o profilu piłki koszykowej (dziewczęta)

Termin I : 19 maja 2016 r., godzina 17.00 – hala MORiW ul. Sienkiewicza 22

Termin II : 24 maja 2016 r., godzina 17.00 – hala MORiW ul. Sienkiewicza 22

Skład komisji – mgr Marcin Gralak, mgr Michał Magdowski, mgr Agnieszka Magdowska

Obszary diagnostyczne w przygotowaniu technicznym

I. Operowanie piłką

1. Krążenia po „ósemce”

Cel: Próba oceny prawidłowej techniki posługiwania się piłką, chwyt piłki.

Przebieg: Ćwiczący staje w miejscu przyjmując postawę z piłką. Na sygnał rozpoczyna krążenia piłki po „ósemce” między nogami, przekładając piłkę od przodu. Następnie, gdy skończy próbę rozpoczyna krążenia piłki po „ósemce” od tyłu.

Czas wykonania: Jedna próba – 10 sekund krążenia piłki przekładając piłkę od przodu. Druga próba – 10 sekund krążenia piłki przekładając piłkę od tyłu.

Wynik: Liczba wykonanych „ósemek” – jedna „ósemka” jest to jedno pełne przełożenie piłki po „ósemce”.

Sprzęt, pomoce: Piłka do koszykówki. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Prawidłowa postawa – stopy równoległe na szerokość bioder, kolana ugięte, plecy proste, głowa uniesiona wysoko. Oddzielnie zapisujemy wynik dotyczący liczby pełnych cykli „ósemek” od przodu i od tyłu. Jeżeli piłka dotknie podłoża próbę przerywamy.

2. Przechwyty piłki symetryczne

Cel: Próba oceny prawidłowej techniki posługiwania się piłką, chwyt piłki.

Przebieg: Ćwiczący staje w miejscu przyjmując postawę z piłką pomiędzy nogami, trzymaną oburącz z przodu. Na sygnał rozpoczyna symetryczny przechwyt piłki z tyłu i kontynuuje próbę w ten sam sposób przechwytyjąc piłkę symetrycznie raz z przodu raz z tyłu.

Czas wykonania: 10 sekund.

Wynik: Liczba wykonanych symetrycznych przechwytów piłki. Liczy się każdy przechwyt.

Sprzęt, pomoce: Piłka do koszykówki. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Prawidłowa postawa - stopy równoległe na szerokość bioder, kolana ugięte, plecy proste, głowa uniesiona wysoko. Jeżeli piłka dotknie podłoża próbę przerywamy.

II. Technika kozłowania

1. Bieg „po kopercie – zygzakiem” z piłką

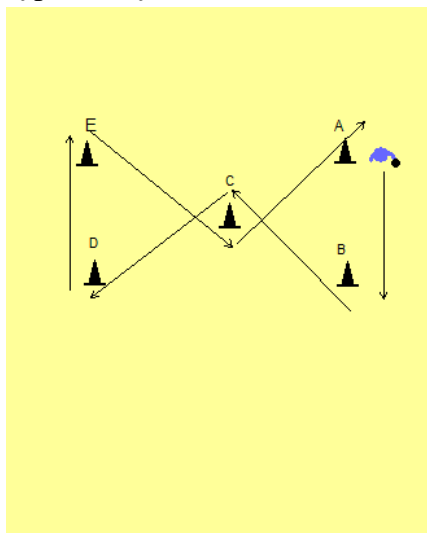
Cel: Próba oceny prawidłowej techniki kozłowania, szybkości kozłowania, koordynacji ruchowej.

Przebieg: Start odbywa się z postawy z piłką. Na sygnał z punktu A – „Start”. Ćwiczący obiega kolejno punkty B,C,D,E,C,A, w których winny znajdować się stojaki – chorągiewki o wysokości 150 cm. Próba kończy się w momencie dotknięcia chorągiewki w punkcie A po trzykrotnym pokonaniu w/w trasy biegu (Ryc. 1).

Wynik: Ocenie podlega najkrótszy czas pokonania trasy.

Sprzęt, pomoce: Stoper, chorągiewki, piłka. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Punkty A,B,D,E tworzą prostokąt o bokach 3 i 5 metrów.



Ryc. 1

2. Kozłowanie slalomem

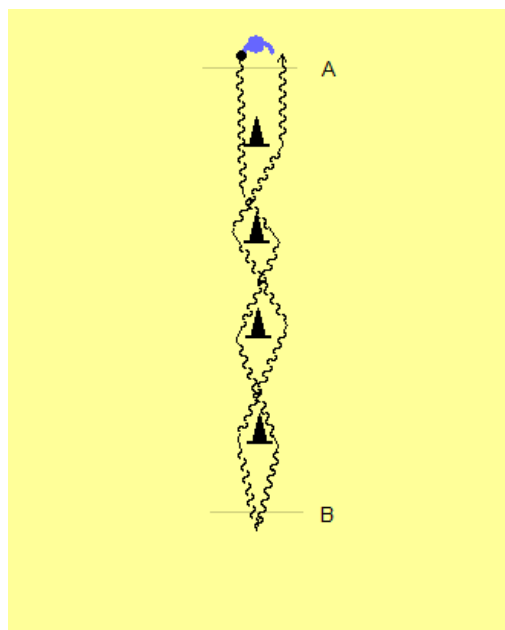
Cel: Próba oceny prawidłowej techniki kozłowania, szybkości kozłowania.

Przebieg: Zawodnik staje na linii startu (punkt A), na sygnał „start” rozpoczyna kozłowanie prawą ręką slalomem pomiędzy ustawionymi tyczkami, pamiętając o zmianie ręki kozłującej do punktu B. W punkcie B wykonuje zwrot i z powrotem rozpoczyna kozłowanie lewą ręką slalomem pomiędzy tyczkami do punktu A (Ryc. 2).

Wynik: Ocenie podlega najkrótszy czas pokonania trasy.

Sprzęt, pomoce: Piłka do koszykówki, chorągiewki, stoper. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Odległość z punktu A do punktu B wynosi 15 m, a chorągiewki rozstawione są w odległości 3 m od siebie.



III. Rzut po kozłowaniu i z biegu po podaniu

1. Rzut po kozłowaniu

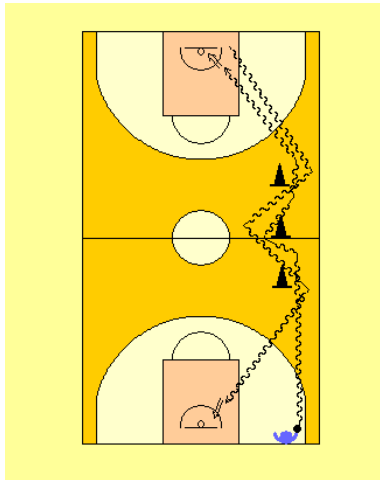
Cel: Próba oceny prawidłowej techniki rzutu po kozłowaniu z prawej i lewej strony kosza, szybkość kozłowania.

Przebieg: Zawodnik staje na linii końcowej przy prawej linii bocznej. Na sygnał „start” rozpoczyna kozłowanie prawą ręką, prawą stroną boiska do koszykówki. Wykonuje slalom między pachołkami pamiętając o zmianie ręki kozłującej. Po minięciu ostatniego pachołka wykonuje rzut po kozłowaniu z prawej strony kosza. Następnie zbiera piłkę i kontynuuje wykonywanie ćwiczenia w analogiczny sposób po tej samej stronie boiska – powrót na drugą stronę i wykonanie rzutu po kozłowaniu z lewej strony kosza (Ryc. 3).

Wynik: Czas wykonania próby, na którą się składają 4 rzuty po kozłowaniu (2 dwutakty z prawej strony kosza, 2 dwutakty z lewej strony kosza) oraz celność rzutów.

Sprzęt, pomoce: Piłka do koszykówki. Chorągiewki lub pachołki treningowe. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: W przypadku niecelnego rzutu po kozłowaniu, należy kontynuować próbę dalej a do czasu wykonania próby dolicza się 1 sekundę za każdy niecelny rzut.



Ryc. 3

2. Rzut z biegu po podaniu

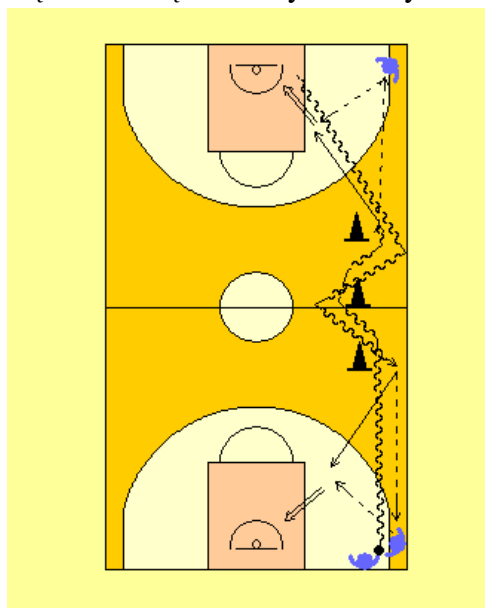
Cel: Próba oceny prawidłowej techniki rzutu z biegu po podaniu z prawej i lewej strony kosza, dokładność podania.

Przebieg: Zawodnik staje na linii końcowej przy prawej linii bocznej. Na sygnał „start” rozpoczyna kozłowanie prawą ręką, prawą stroną boiska do koszykówki. Wykonuje slalom między pachołkami pamiętając o zmianie ręki kozłującej. Przy ostatnim pachołku wykonuje podanie do partnera. Następnie ścina w stronę kosza i w momencie otrzymania piłki od partnera wykonuje rzut z biegu z prawej strony kosza. Następnie zbiera piłkę i kontynuuje wykonywanie ćwiczenia w analogiczny sposób – powrót tą samą stroną boiska i wykonanie rzutu z biegu po podaniu z lewej strony kosza (Ryc. 4).

Wynik: Czas wykonania próby, na którą się składają 4 rzuty z biegu po podaniu (2 z prawej strony kosza, 2 z lewej strony kosza) oraz celność rzutów.

Sprzęt, pomoce: Piłka do koszykówki. Chorągiewki, pachołki treningowe. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: W przypadku niecelnego rzutu po kozłowaniu, należy kontynuować próbę dalej a do czasu wykonania próby dolicza się 1 sekundę za każdy niecelny rzut.



Ryc. 4

IV. Rzut stacjonarny

Rzut z miejsca

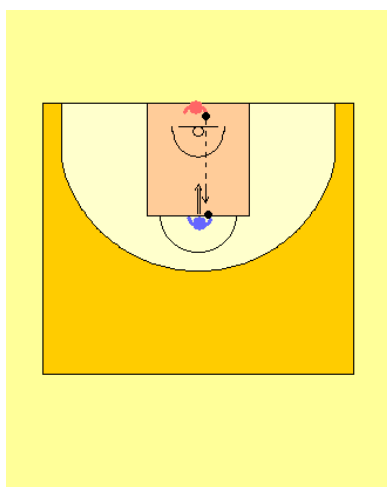
Cel: Próba oceny prawidłowej techniki i skuteczności rzutu z linii rzutów wolnych.

Przebieg: Badany stoi na linii rzutów wolnych. Po otrzymaniu piłki od partnera wykonuje rzut z miejsca, z linii rzutów wolnych (Ryc. 6). W próbie wykonujemy 10 rzutów wolnych.

Wynik: 2 próby. Pod uwagę bierzemy 1 lepszą próbę. Liczba celnych rzutów wolnych. Za każdy celny rzut wolny przyznajemy 1 punkt. Do zdobycia 10 punktów.

Sprzęt, pomoce: Piłka do koszykówki. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Partner bez względu na to czy rzut jest celny czy niecelny zbiera piłkę i podaje ćwiczącemu.



Ryc. 5

Obszary diagnostyczne w przygotowaniu motorycznym

I. Siła mięśniowa

1. Mięśnie brzucha

Sklony w przód z leżeniem 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.

Sprzęt, pomoce: Mata, materac, stoper. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

Normy: Załącznik nr 2.

II. Zwinność

1. 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 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.

Sprzęt, pomoce: Stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5, kreda, chorągiewki lub pachołki. Arkusz z listą badanych uczestników.

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

Normy: Załącznik nr 2.

2. Bieg „po kopercie – zygzakiem”.

Cel: Próba oceny koordynacji ruchowej.

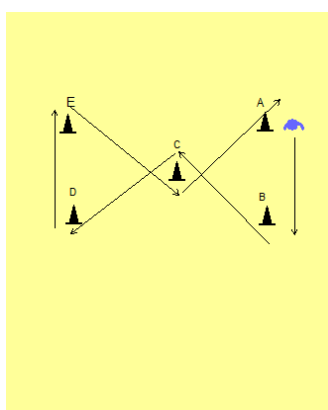
Przebieg: Start odbywa się z pozycji wysokiej na sygnał z punktu A – „Start”. Ćwiczący obiega kolejno punkty B,C,D,E,C,A, w których winny znajdować się stojaki – chorągiewki o wysokości 150 cm. Próba kończy się w momencie dotknięcia chorągiewki w punkcie A po trzykrotnym pokonaniu w/w trasy biegu (Ryc. 1).

Wynik: Ocenie podlega najkrótszy czas pokonania trasy.

Sprzęt, pomoce: Stoper, chorągiewki. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Punkty A,B,D,E tworzą prostokąt o bokach 3 i 5 metrów.

Normy: Załącznik nr 1.



Ryc. 1