

TESTY SPORTOWE DO NABORU DO KLASY SPORTOWEJ

O PROFILU KOSZYKÓWKI DZIEWCZĄT

PRÓBY MOTORYCZNE

1. Wyskok dosiężny z miejsca z odbicia obunóż

Cel: Ocena mocy .

Przebieg: Badana 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 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.

Sprzęt, pomoce: Taśma pomiarowa . Arkusz z listą badanych uczestniczek.

Punktacja : Załącznik nr 1

2. Skłony w przód z leżenia tyłem.

Cel: Ocena siły mięśni brzucha .

Przebieg: Badana leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanej pomaga partnerka, która przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał „ start” badana 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: materac, stoper . Arkusz z listą badanych uczestniczek.

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

Punktacja : Załącznik nr 1

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

Cel: Próba zwinnościowo- szybkościowa.

Przebieg: Na sygnał „ na miejsca” badana 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 uczestniczek.

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

Punktacja : Załącznik nr 1

PRÓBY TECHNICZNE

1. Krążenia po „ ósemce „

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

Przebieg: Ćwicząca 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 przełożenia piłki po „ ósemce”.

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

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. Piłka rozmiar nr 5.

2. Kozłowanie slalomem.

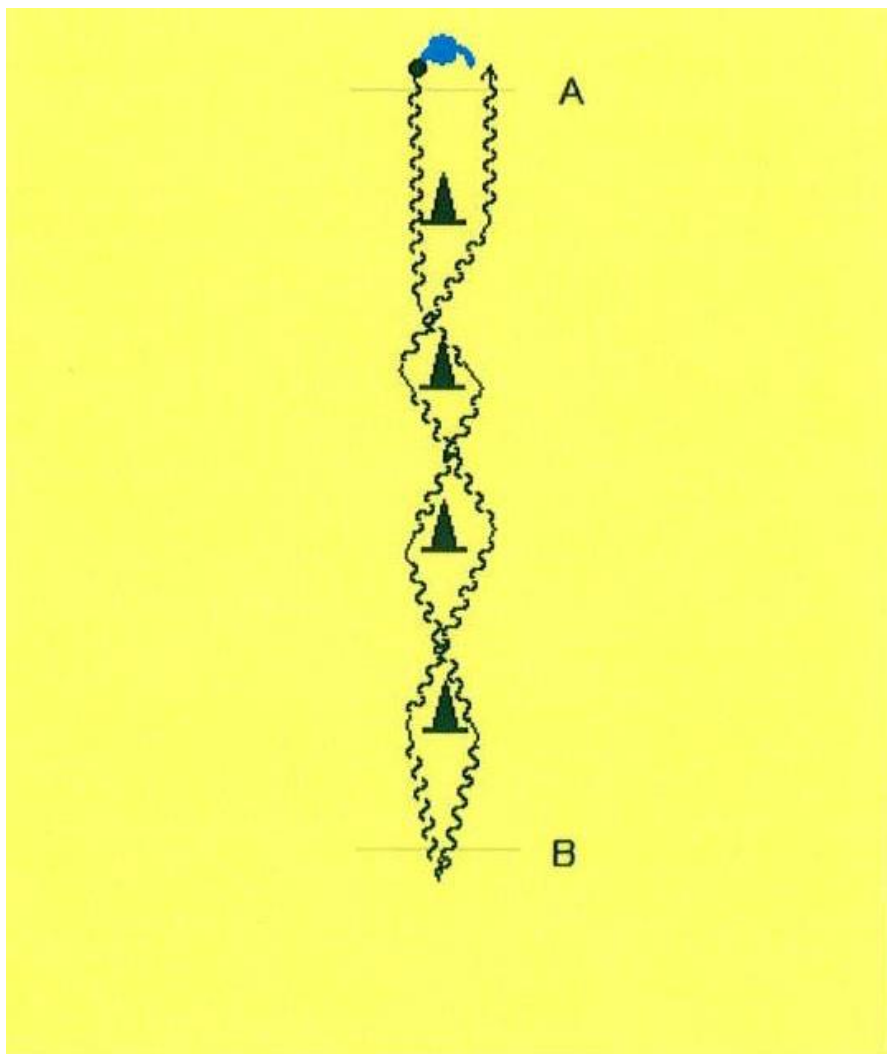
Cel: Próba oceny prawidłowej techniki kozłowania , szybkości kozłowania .

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. 1/ .

Wynik: Ocenie podlega najkrótszy czas pokonania trasy.

Sprzęt , pomoce: piłka do koszykówki , chorągiewki , stoper . Arkusz z listą badanych uczestniczek.

Uwagi: Odległość punktu A do punktu B wynosi 15 m , a chorągiewki rozstawione są w odległości 3 m od siebie. Rozmiar piłki nr 5.



Ryc. 1

3. Rzut po kozłowaniu

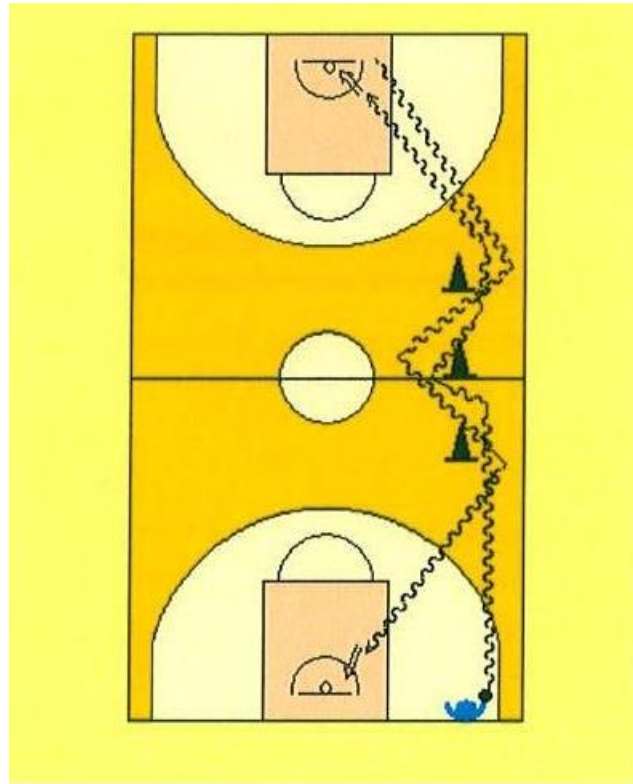
Cel: Próba oceny prawidłowej techniki rzutu po kozłowaniu z prawej i lewej strony kosza, szybkość kozłowania.

Przebieg: Zawodniczka 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. 2/ .

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

Sprzęt , pomoce: Piłka do koszykówki, chorągiewki lub pachołki treningowe. Arkusz z listą badanych uczestniczek.

Uwagi: W przypadku niecelnego rzutu po kozłowaniu , należy kontynuować próbę dalej a do czasu wykonania próby dolicza się 1 sekundę za każdy niecelny rzut. Rozmiar piłki nr 5.



Ryc. 2

4. Próba skuteczności rzutów z wyskoku.

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

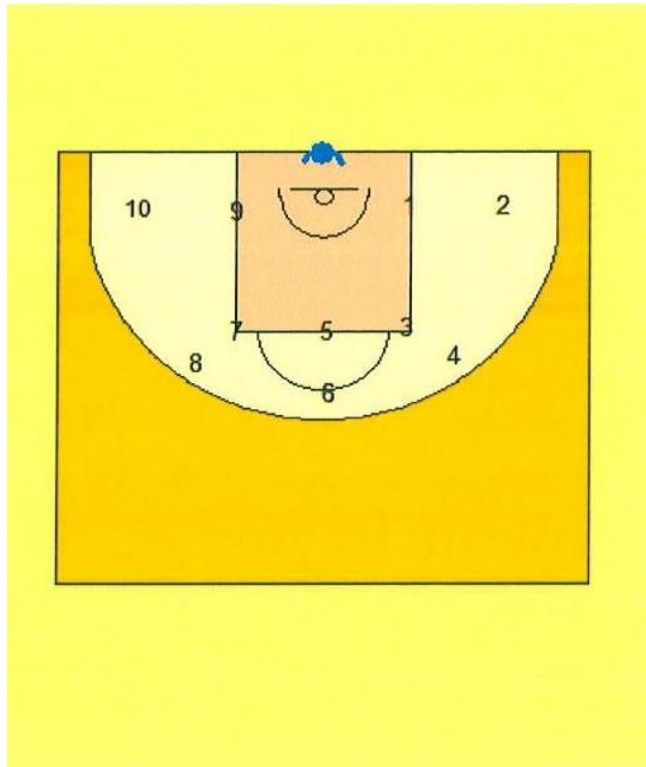
Przebieg: Na sygnał „ start” badana wykonuje 10 rzutów z wyskoku do kosza w kolejności pozycji na boisku 1-10 według poniżej zamieszczonej ryciny. Start do próby następuje z miejsca , w którym następuje przecięcie linii końcowej z linią osi boiska. Na kolejne pozycje badana biegnie najszybciej jak potrafi . Próbę wykonujemy w trójkach , wykorzystując dwie piłki. Badana wykonuje próbę , druga zbiera , a trzecia podaje do rzucającej stojąc na osi boiska twarzą do kosza, w odległości 1 m za linią rzutów za 3 punkty. / Ryc. 3/ .

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 2 pkt, a za celny rzut z pozycji 2,4,6,8,10 przyznajemy 3 pkt. W sumie można zdobyć 25 pkt.

Sprzęt, pomoce: 2 piłki do koszykówki . Arkusz z listą badanych uczestniczek.

Uwagi: Numery oznaczające rzuty za 3 punkty w tej próbie znajdują się w odległości 1m bliżej przed linia rzutów za 3 punkty. Rozmiar piłki nr 5.



Ryc. 3