

Załącznik nr 2

Zasady próby sprawności fizycznej



Celem sprawdzianu jest wykazanie:

- uzdolnień sportowych,
- predyspozycji do gry w koszykówkę,
- wyczucia gry zespołowej.

- ✓ **Sprawdzian obejmuje badania motoryczne, psychologiczne i koszykarskie.**
- ✓ **Za wykonanie wszystkich zadań oraz spełnienie wszystkich wymagań (psychologicznych, koszykarskich, motorycznych) kandydat może otrzymać maksymalnie 180 punktów.**

A. Badania motoryczne:

1. Ocena mocy kończyn dolnych obejmuje ocenę wyskoku dosiężnego oraz ocenę skoku w dal z miejsca.

- Wykonanie:

- a) Dla zanotowania pomiaru zasięgu, badany staje bokiem do tablicy kosza (w odległości 10 cm), na której zamocowana jest miara. Zawodnik stoi na całych stopach i ma za zadanie dotknąć palcami tablicę. Następnie stojąc w odległości nie większej niż 15cm od kosza wykonuje przysiad z przemachem ramion w tył, wykonując wyskok w górę, dotykając jak najwyżej tablicę. Próbę badany wykonuje dwukrotnie z zachowaniem przerwy (1-5 min.). W przypadku trudności technicznych próbę przeprowadza się przy ścianie.
- b) Druga część testu obejmuje skok w dal z miejsca. Badany staje przed wyznaczoną linią równoległą do rozłożonej miary. Zawodnik stoi na całych stopach i ma za zadanie wykonać skok w dal. Następnie wykonuje półprzysiad z przemachem ramion w tył, wykonując skok w dal i lądując na stopy. Badany wykonuje 2 próby z zachowaniem przerwy (1-5 min.).

- Pomiar:

- a) Wynik próby stanowi różnica pomiędzy wysokością osiągniętą ręką przy wyskoku, a śladem zasięgu ręką stojąc przy ścianie. Ocenę od 1 do 10 stanowi najlepszy wynik z 2 prób.
- b) Wynik próby określa długość mierzona w centymetrach pomiędzy linią skoku, a ostatnim śladem pięt. Ocenę od 1 do 10 stanowi najlepszy wynik z 2 prób.

- Sprzęt i pomoce: Tablica miernicza lub taśma miernicza.

2. Ocena mocy kończyn górnych obejmuje pchnięcie piłką lekarską z przed klatki piersiowej.

- Wykonanie:

Zawodnik przyjmuje pozycję klęku z zadartymi palcami stóp przed wyznaczoną linią równoległą do rozłożonej miary. Zadaniem badanego jest

jak najdalsze pchnięcie piłką lekarską (3 kg) z przed klatki piersiowej, gdzie ma możliwość użycia biodra i może opaść w przód. Badany wykonuje 2 próby z zachowaniem przerwy (1-5 min.).

- Pomiar:

Wynik próby stanowi długość mierzona w metrach pomiędzy linią na której znajdują się zawodnik, a pierwszym kontaktem piłki z podłożem. Ocenę od 1 do 10 stanowi najlepszy wynik z 2 prób.

- Sprzęt i pomoce: Taśma miernicza, piłka lekarska 3 kg i mata.

3. Ocena zwinności i poruszania wielokierunkowego specyficznego dla dyscypliny-T-test.

- Wykonanie:

Zawodnik ustawia się na linii startu. Zadaniem badanego jest jak najszybsze pokonanie trasy po literze T- 10 metrów sprint przodem do pachołka naprzeciwko linii startu, kolejno 5 metrów krok odstawno - dostawny koszykarski do lewej lub prawej strony z dotknięciem pachołka na boku i kolejno 10 m krok odstawno - dostawny koszykarski w stronę drugiego pachołka, który trzeba dotknąć po czym powrót 5 metrów do pachołka na środku i 10 metrów bieg tyłem do linii startu. Badany wykonuje 2 próby z zachowaniem przerwy (4-5 min.).

- Pomiar:

Wynik próby stanowi czas mierzony w sekundach z przybliżeniem do dwóch miejsc po przecinku od sygnału startu do przekroczenia linii mety. Ocenę od 1 do 10 stanowi najlepszy wynik z 2 prób.

- Sprzęt i pomoce:

Pachołki, stoper.

A. Za badania motoryczne kandydat może otrzymać maksymalnie 40 pkt według poniższego podziału:

Ad.1a. Wyskok dosiężny – maksymalnie 10 pkt

Ad.1b. Skok w dal – maksymalnie 10 pkt.

Ad. 2. Pchnięcie piłką lekarską z przed klatki piersiowej – maksymalnie 10 pkt.

AD. 3. Test zwinności i poruszania wielokierunkowego T-test – maksymalnie 10 pkt.

B. Badania psychologiczne:

1. Diagnoza osobowości
2. Ocena temperamentu

Za badanie psychologiczne kandydat może otrzymać maksymalnie 20 pkt.

C. Badania koszykarskie w grze 3 x3 i 5x5 podczas gier oceniana będzie:

1. Technika indywidualna, która obejmuje:

- zatrzymania i starty,
- podania i chwyty,
- kozłowanie,
- manewry w ataku,
- poruszanie się w ataku i obronie,

- rzuty,
 - 2. Realizacji powierzonych zadań w grze.
 - 3. Podejmowania decyzji podczas gry.
 - 4. Wiedzy koszykarskiej w zakresie współpracy z innymi graczami podczas gry.
 - 6. Determinacji boiskowej i odporność zawodnika na stres
- Za badanie koszykarskie kandydat może otrzymać maksymalnie 120 pkt.**