



Próby sprawności fizycznej
KOSZYKÓWKA CHŁOPCÓW

Zespół Szkół Sportowych
im. Polskich Olimpijczyków
w Dąbrowie Górniczej



Kryteria rekrutacji uczniów do oddziałów sportowych/szkół sportowych o profilu koszykówka (Szkoła Ponadpodstawowa)

- I. Ocena parametrów somatycznych – wysokość ciała.**
- II. Ocena sprawności fizycznej ogólnej (próby motoryczne).**
- III. Ocena sprawności specjalnej (próby techniczne).**

I. Wysokość ciała

Punktacja w załączniku nr 1. Należy mieć na uwadze fakt, iż w koszykówce poszukuje się dzieci późno dojrzewających, które w trakcie naboru do klas koszykarskich we wczesnym etapie szkolenia mogą osiągać niższe wyniki w kryterium wysokości ciała oraz próbach sprawnościowych.

II. Próby motoryczne

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 obręcz 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.

Sprzęt, pomoce: Taśma pomiarowa lub urządzenie pomiarowe. Arkusz z listą badanych uczestników.

Punktacja: Załącznik nr 1.

2. Skłony 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. W czasie trwania całej próby ręce muszą być splecione na karku.

Punktacja: Załącznik nr 1.

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

Sprzęt, pomoce: Stoper, dwa klocek 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. **Punktacja:** Załącznik nr 1.

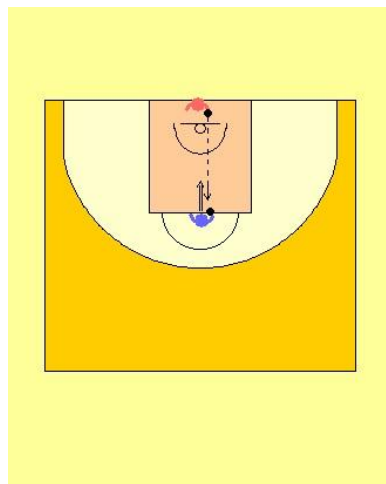
III. Próby techniczne

1. 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. 3). 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 10 punktów. Do zdobycia 100 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. Rozmiar piłki – w zależności od etapu szkolenia.



Ryc. 3

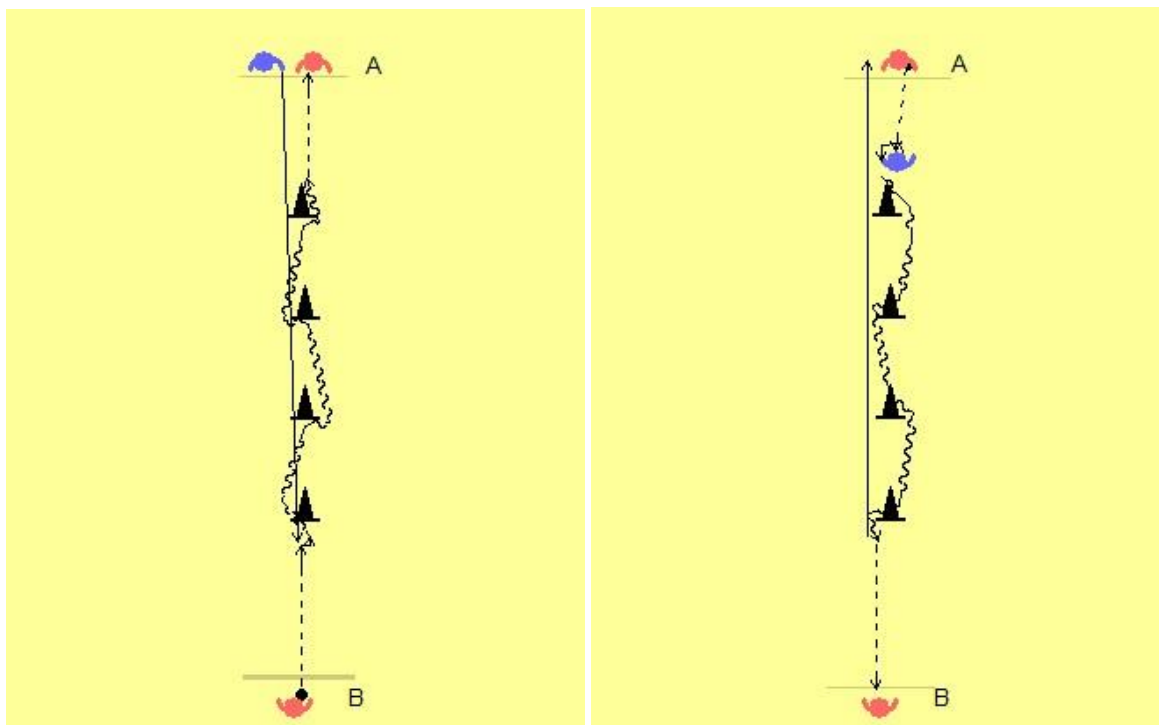
2. Poruszanie się po boisku z piłką.

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 pachołków. 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 pachołka 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 (Ryc. 2).

Wynik: Ocena ekspercka (2 trenerów – każdy może przydzielić do 50 punktów). Każdy zostaje poddany ocenie. Oceniana umiejętność prawidłowego wykonania elementów technicznych.
Sprzęt, pomoce: Piłka do koszykówki, tyczki, pachołki lub chorągiewki, stoper. Arkusz z listą badanych uczestników.

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. Rozmiar piłki – w zależności od etapu szkolenia.



Ryc. 2

3. Próba skuteczności rzutów z wysoku

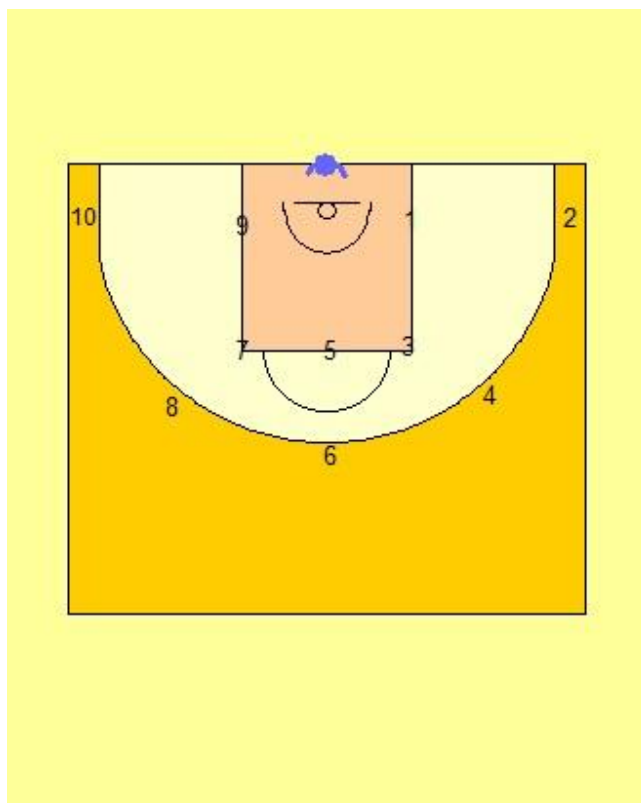
Cel: Próba oceny prawidłowej techniki i skuteczności rzutu z wysoku.

Przebieg: Na sygnał „start” badany wykonuje 10 rzutów z wysoku 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 stojąc na osi boiska twarzą do kosza, w odległości 1 m za linią rzutów za 3 punkty (Ryc. 1). **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 8 pkt, a za celny rzut z pozycji 2,4,6,8,10 przyznajemy 12 pkt. W sumie można zdobyć 100 punktów.

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

Uwagi: Rozmiar piłki – w zależności od etapu szkolenia.



Ryc. 1

4. Gra 1x1 z piłką w ataku

Cel: Próba oceny podejmowania decyzji w grze 1x1 z piłką, umiejętność wygrywania pojedynków 1x1, skuteczność rzutów.

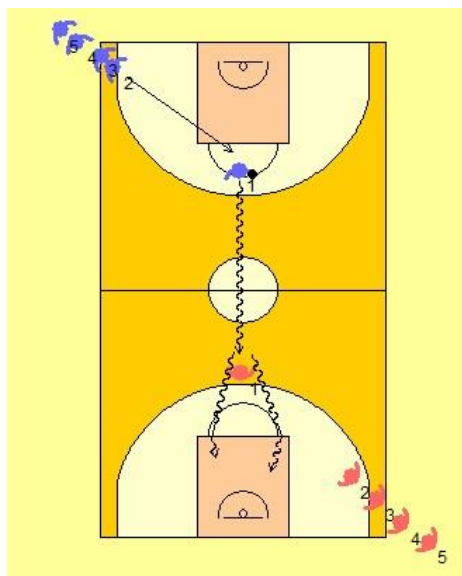
Przebieg: Ćwiczący staje w postawie z piłką na boisku na wysokości linii rzutów za trzy punkty, tyłem do kosza. Na sygnał „start” rozpoczyna grę 1x1 na drugi kosz. Po skończonym ataku obrońca staje się atakującym i rozpoczyna atak na drugi kosz. Kontynuacja (Ryc. 4). **Czas wykonania:** 10 minut. W przypadku dużej ilości osób zwiększamy czas próby do 15 minut.

Wynik: Ocena ekspercka (2 trenerów – każdy może przydzielić do 50 punktów). Każdy zostaje poddany ocenie. Oceniana umiejętność podejmowania decyzji jak i skuteczność pojedynków 1x1 z piłką w ataku.

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

Uwagi: Każdy uczestnik może wykonać jeden rzut w akcji. Prawidłowe przejścia. Atakujący, który skończył akcję przechodzi na koniec rzędu.

Modyfikacja: Można wprowadzić element gry po zbiórce z atakowanej tablicy. Rozmiar piłki – w zależności od etapu szkolenia.



Ryc. 4

OBLICZANIE WYNIKU KOŃCOWEGO

W każdej próbie jest do zdobycia 100 punktów. Łącznie ze wszystkich prób na poszczególnym etapie edukacyjnym można uzyskać:

□ SZKOŁA PODSTAWOWA (12-14 lat) SZKOŁA PONADPODSTAWOWA (14-16)

– **900 punktów** (100 za wysokość ciała + 400 z prób motorycznych + 400 z prób technicznych)

Wynik końcowy obliczamy dzieląc sumę wszystkich uzyskanych punktów za wysokość ciała, z prób motorycznych oraz technicznych przez liczbę prób. Zatem na wynik końcowy składa się maksymalnie liczba 100 punktów. Dolna granica kwalifikacji 50 pkt.

Przykład: Kandydat do szkoły ponadpodstawowej uzyskał wynik 80 punktów za wysokość ciała, 240 punktów z prób motorycznych oraz 281 punktów z prób technicznych. Zatem jego łączny wynik to 601 punktów (80+240 + 281) a **wynik końcowy to 67.**

$601/9$ (1 wysokość ciała + 4 próby motoryczne + 4 próby techniczne) = 66,777 punktów ≈ 67

(Zaokrąglamy zawsze na korzyść kandydata)

Kandydat zdobył 67 punktów.