

Sprawdzian poziomu cech motorycznych w formie prób

MTSF*

Do wykonania 8 następujących prób (każda 1 raz).

1. Bieg na 50 m – czas/sek
2. Skok w dal z miejsca (moc) – cm.
3. Bieg na 1000 m – wytrzymałość – czas/sek.
4. Próba siły mięśniowej dłoni (dynamometr) – kg
5. Uginanie ramion na drążku – liczba podciągnięć.
6. Bieg wahadłowy 4 x 10 m (zwinność) – czas/sek.
7. Skłony z leżenia do siadu (brzuski) – ilość powtórzeń w 30 sek.
8. Skłony wprzód na ławeczce (gibkość) – cm

Ten test obowiązuje wszystkich kandydatów!



Sprawdzian specjalistyczny złożony z 5 prób*

(maksymalna ilość punktów do zdobycia: 25)

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 s (wówczas, gdy istnieje możliwość pomiaru za pomocą zestawu fotokomórek, dokonuje się dodatkowo pomiaru szybkości na dystansach cząstkowych 5, 10, 15 m);

Zawodnik wykonuje próbę dwukrotnie z zachowaniem przerwy wypoczynkowej (3–5 min), a ocenę stanowi czas lepszego biegu .



30 m

Punktacja:

poniżej 5.00 s – 5 pkt

5.01–5.15 s – 4 pkt

5.16–5.30 s – 3 pkt

5.31–5.45 s – 2 pkt

5.46–5.60 s – 1 pkt

powyżej 5.60 s – 0 pkt

2. Skok dosiężny.

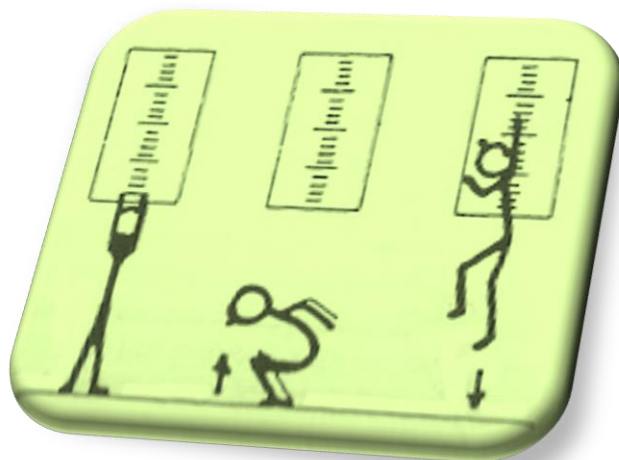
Miejsce: sala gimnastyczna, miejsce z odpowiednim podłożem.

Sposób wykonania:

dla określenia dosięgu wzwyż 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 cm – 50 cm - 4 pkt
- 49 cm – 45 cm - 3 pkt
- 44 cm – 40 cm - 2 pkt
- 39 cm – 35 cm - 1 pkt
- poniżej 35 cm - 0 pkt

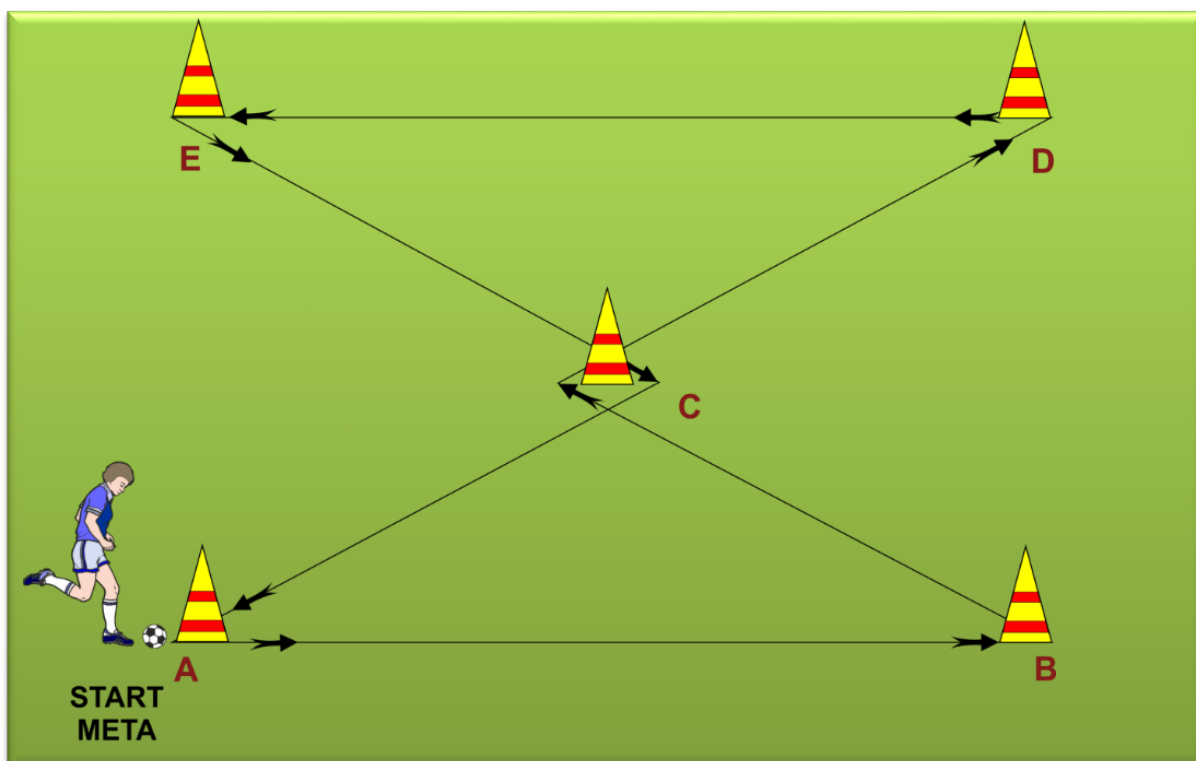
3. Prowadzenie piłki slalomem „po kopercie”

(tylko zawodnicy z pola gry)

Miejsce: boisko ze sztuczną trawą.

Sposób wykonania: na wybranym miejscu oznaczyć prostokąt o wymiarach 5 × 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 3 nieprzerwane obiegi

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



Test prowadzenia piłki slalomem „po kopercie”

Punktacja:

poniżej 29.00 s – 5 pkt

29.01 – 35.00 s – 4 pkt

35.01 – 41.00 s – 3 pkt

41.01 – 47.00 s – 2 pkt

47.01 – 53.00 s – 1 pkt

powyżej 53 s – 0 pkt

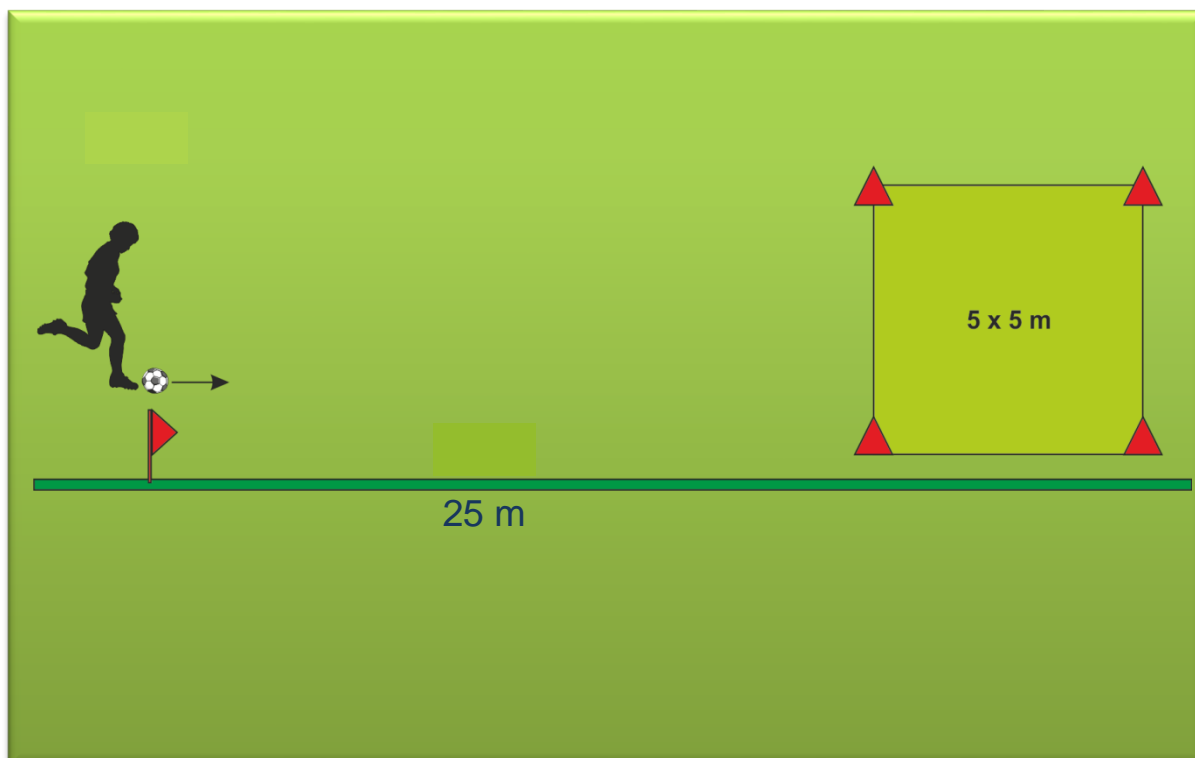
4. Uderzenie piłki nogą do celu

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).

Blizszy 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 .



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

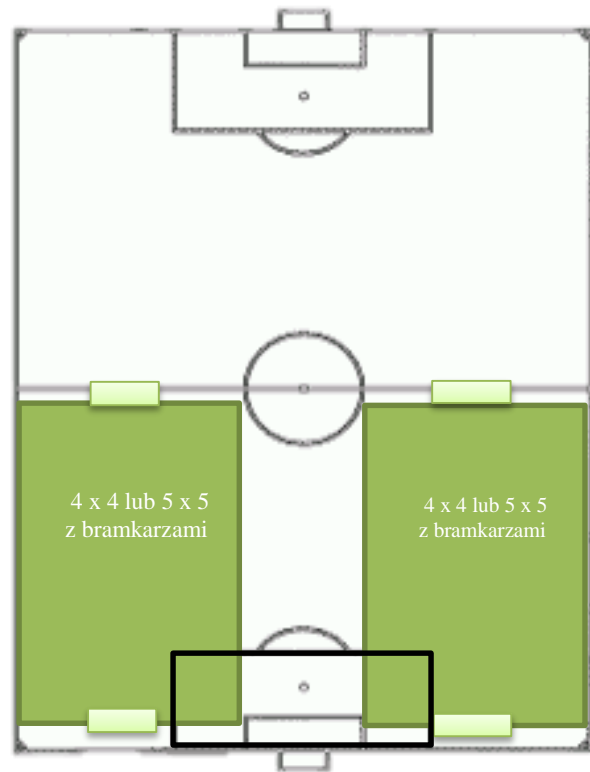
5. Test gra 4 × 4 lub 5 × 5

Sposób wykonania: na wyznaczonym polu gry (o wymiarach 30 × 40 m z bramkami 5 × 2 m) zawodnicy współzawodniczą w losowo dobranych zespołach 4- lub 5-, a nawet 6-osobowych (4 lub 5 graczy w polu bez bramkarzy lub z bramkarzem); każdy zawodnik uczestniczy (w różnych składach personalnych) w co najmniej dwóch 12–15-minutowych grach o łącznym czasie trwania 24–30 min.

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 pkt:

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.

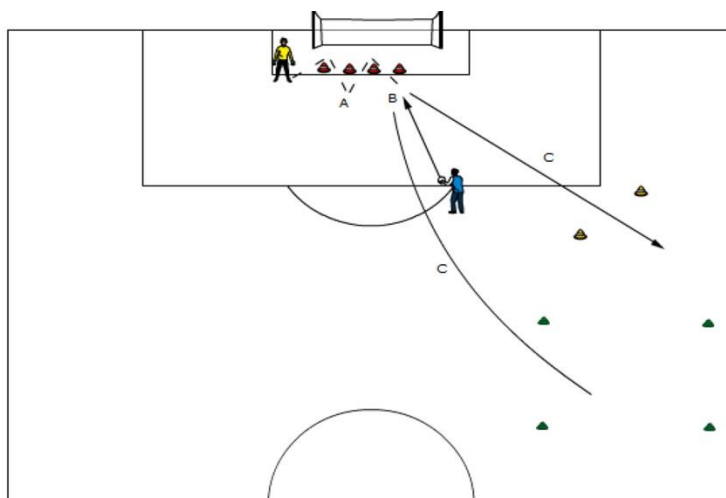
Przeliczone na punkty rezultaty otrzymane w testach motorycznych i test grze sumuje się i na tej podstawie ustala ostateczny ranking kandydatów do GOSSM.

Suma punktów uzyskanych w testach sprawności fizycznej ogólnej, ukierunkowanej i test grze decyduje o przyjęciu kandydata do GOSSM.

Testy dla bramkarzy

Technika bramkarska w bronieniu:

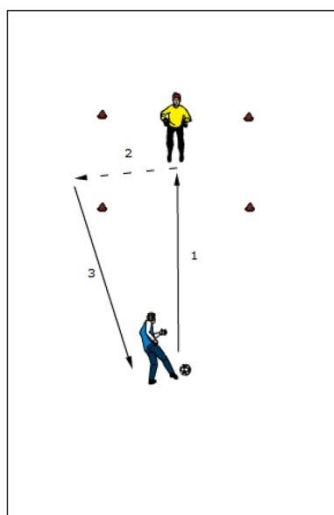
- I. Chwyt piłki dolnej i górnej bez upadku i z upadkiem oraz chwyt piłki w powietrzu
- II. Koordynacja ruchowa, elementy techniki bramkarskiej (chwyt piłki z upadkiem i bez upadku oraz w powietrzu), a następnie wyrzut piłki sposobem dolnym i górnym do celu.



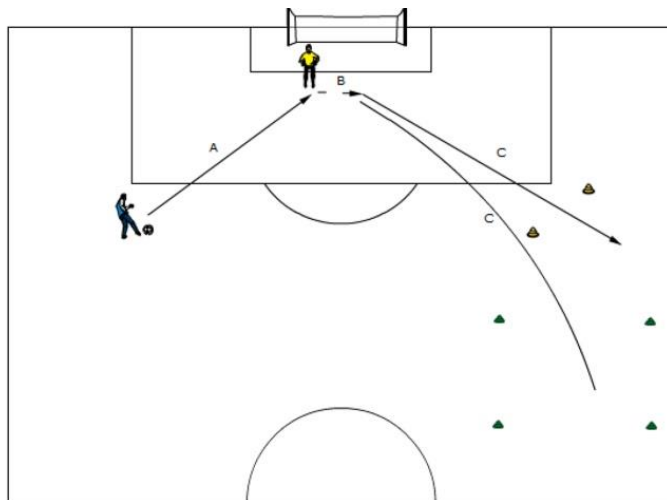
- A) Elementy koordynacji ruchowej
- B) Elementy techniki bramkarskiej (chwyt piłki bez upadku i z upadkiem oraz w górze)
- C) Wyrzuty piłki ręką do celu sposobem dolnym oraz górnym

Technika bramkarska w atakowaniu (gra nogami):

III. Przyjęcia kierunkowe piłki, podania do celu dołem oraz górną



IV. Przyjęcia kierunkowe, podania do celu dołem oraz górną



Technika gry nogami:

- A) Podanie od trenera
- B) Przyjęcie kierunkowe lewą lub prawą nogą
- C) Podanie do celu po podłożu oraz górną

*O sposobie przeprowadzania testów sprawnościowych zadecyduje komisja rekrutacyjna po zakończeniu przyjmowania podań.