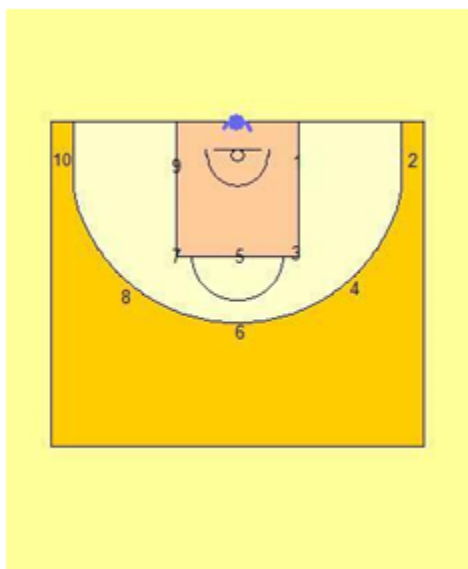


Próby techniczne do klasy o profilu koszykówka.

1. 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).



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: Dziewczęta – piłki rozmiar nr 6, chłopcy – piłki rozmiar nr 7.

2. Poruszanie się po boisku z piłką.

Cel: Próba oceny prawidłowej techniki kozłowania, podania, zatrzymań na jedno i dwa tempa, zmian kierunków z piłką.

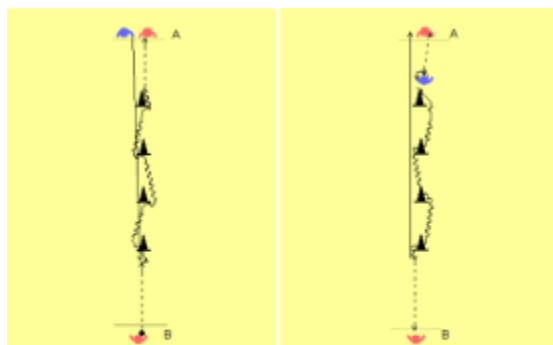
Przebieg: Zawodnik staje na linii startu (punkt A), na sygnał „start” rozpoczyna bieg w linii prostej obok pachołków. Po minięciu ostatniej tyczki, w momencie chwytu piłki od partnera, wykonuje zatrzymanie na dwa tempa. Ustalając nogę obrotu, wykonuje obrót w przód lub w tył. Prawidłowo (nie odrywając 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.

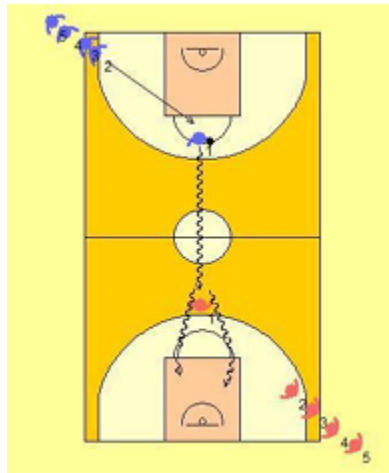
Dziewczęta – piłki rozmiar nr 6, chłopcy – piłki rozmiar nr 7.



Ryc. 2

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

Dziewczęta – piłki rozmiar nr 6, chłopcy – piłki rozmiar nr 7.



Ryc.4

Punktacja do prób technicznych

1. Próba skuteczności rzutów z wysoku

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 (5 celnych rzutów za 8 punktów + 5 celnych rzutów za 12 punktów = 100 punktów).

2. Poruszanie się po boisku z piłką.

Ocena ekspercka, na którą składają się punkty przyznawane przez 2 trenerów. Każdy

trener może przyznać do 50 punktów. W sumie podczas próby można zdobyć 100 punktów.

3. Rzut z miejsca.

Za każdy celny rzut wolny przyznajemy 10 pkt. W sumie podczas próby można zdobyć

100 punktów (10 celnych rzutów wolnych x 10 punktów = 100 punktów).

4. Postępowanie 1x1 z piłką w ataku.

Ocena ekspercka, na którą składają się punkty przyznawane przez 2 trenerów. Każdy trener może przyznać do 50 punktów. W sumie podczas próby można zdobyć 100 punktów.

Próby motoryczne do naboru do klasy o profilu koszykówka.

1. Wyskok dosiężny z miejsca.

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 oburącz 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.

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 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.

4. Bieg wytrzymałościowy.

Cel: Ocena wytrzymałości.

Przebieg: 1000 m - dla chłopców; 800 m - dla dziewcząt. Na sygnał "na miejsca" badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał "start" biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety.

Wynik: Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy.

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

Uwagi: Bieżnia powinna być równa i dobrze przygotowana. Próbę należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych – względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

OBLICZANIE WYNIKU KOŃCOWEGO

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

800 punktów (400 z prób motorycznych + 400 z prób technicznych)

Wynik końcowy obliczamy dzieląc sumę wszystkich uzyskanych punktów z prób

motorycznych oraz technicznych przez liczbę prób. Zatem na wynik końcowy składa się maksymalnie liczba 100 punktów.

Przykład: Kandydat uzyskał wynik 240 punktów z prób motorycznych oraz 281 punktów z prób technicznych. Zatem jego łączny wynik to 521 punktów (240 + 281) a wynik końcowy to 58.

$521/8$ (4 próby motoryczne + 4 prób technicznych) = 57,888 punktów \approx 58 (Zaokrąglamy zawsze na korzyść kandydata)

Kandydat zdobył 58 punktów.

Załącznik nr. 1

Pkt	Skłony T z leżenia tyłem (Liczba)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg na 1000 m (min)	Wyskok dosiężny z miejsca (cm)
100			2,47	Od 65
99	44	7,6	2,49	
98			2,51	
97		7,7	2,53	
96			2,54	
95		7,8	2,56	
94	43		2,57	
93		7,9	2,58	
92			2,59	
91		8,0	3,00	
90	42		3,01	
89		8,1	3,02	
88			3,03	
87		8,2	3,05	
86	41		3,07	
85		8,3	3,09	
84			3,11	
83	40	8,4	3,13	
82		8,5	3,16	
81	39	8,6	3,18	
80		8,7	3,20	63-64
79	38	8,8	3,22	
78		8,9	3,24	
77		9,0	3,26	
76	37	9,1	3,28	
75		9,2	3,31	61-62
74		9,3	3,33	
73	36	9,4	3,35	
72		9,5	3,37	
71	35	9,6	3,39	
70		9,7	3,41	58-60
69	34	9,8	3,43	
68		9,9	3,45	
67		10,0	3,47	
66	33	10,1	3,49	
65		10,2	3,52	55-57
64	32	10,3	3,55	
63		10,4	3,57	
62	31	10,5	3,59	
61		10,6	4,01	
60	30	10,7	4,03	52-54
59		10,8	4,05	

58	29	10,9	4,07	
57		11,0	4,10	
56		11,1	4,12	
55	28	11,2	4,14	49-51
54		11,3	4,16	

53	27	11,4	4,18	
52		11,5	4,23	
51	26	11,6	4,27	
50		11,7	4,32	46-48
49	25	11,8	4,36	
48		11,9	4,41	
47	24	12,0	4,46	
46		12,1	4,51	
45	23	12,2	4,57	43-45
44		12,3	5,02	
43		12,4	5,08	
42	22	12,5	5,14	
41		12,6	5,20	
40	21	12,7	5,27	40-42
39		12,8	5,34	
38	20	12,9	5,41	
37		13,0	5,48	
36	19	13,1	5,56	
35		13,2	6,04	37-39
34		13,3	6,12	
33	18	13,4	6,21	
32		13,5	6,30	
31	17	13,6	6,40	
30		13,7	6,50	34-36
29	16	13,8	7,01	
28		13,9	7,12	
27	15	14,0	7,24	
26		14,1	7,37	
25	14	14,2	7,50	32-33
24		14,3	8,04	
23		14,4	8,19	
22	13	14,5	8,35	
21		14,6	8,52	
20	12	14,7	9,10	do 31
19		14,8	9,30	
18		14,9	9,51	
17	11		10,13	
16			10,38	
15		15,0	11,04	
14	10		11,32	
13		15,1	12,04	
12			12,38	

11	9	15,2	13,15
10			13,56
9		15,3	14,42
8	8		15,33
7		15,4	16,31
6			17,35
5	7	15,5	18,49
4			20,15
3		15,6	21,54
2	6		23,50
1		15,5	25,01

DZIEWCZĘTA - 15 LAT

Pkt	Sklony T z tleżenia tyłem (Liczba)	Bieg 4 x Bieg na 800 Wyskok dosiężny z miejsca		
		10 m (s)	m (min)	(cm)
100			2,45	od 56
99	37	8,7	2,47	
98			2,49	
97		8,8	2,50	
96			2,51	
95		8,9	2,52	
94	36		2,53	
93		9,0	2,54	
92			2,55	
91		9,1	2,56	
90	35		2,57	
89		9,2	2,58	
88			2,59	
87		9,3	3,00	
86	34		3,01	
85		9,4	3,02	
84			3,03	
83		9,5	3,04	
82	33	9,6	3,05	
81		9,7	3,06	
80		9,8	3,07	54-55
79	32	9,9	3,08	
78		10,0	3,09	
77	31	10,1	3,10	
76		10,2	3,11	
75	30	10,3	3,12	52-53
74		10,4	3,13	

73	29	10,6	3,14	
72		10,7	3,15	
71	28	10,8	3,16	
70		10,9	3,17	49-51
69	27	11,0	3,18	
68		11,1	3,19	
67	26	11,2	3,21	
66		11,3	3,24	
65	25	11,5	3,27	46-48
64		11,6	3,30	
63	24	11,7	3,33	
62		11,8	3,36	
61	23	11,9	3,38	
60		12,0	3,40	43-45
59	22	12,2	3,43	
58		12,3	3,46	
57	21	12,4	3,50	
56		12,5	3,54	
55	20	12,6	3,58	40-42
54		12,7	4,02	
53	19	12,8	4,08	

52	12,9	4,10	
51	18	13,0	4,14
50	13,1	4,19	37-39
49	17	13,2	4,23
48	13,3	4,29	
47	16	13,4	4,33
46	13,5	4,39	
45	15	13,7	4,44 34-36
44	13,8	4,50	
43	14	13,9	4,56
42	14,0	5,02	
41	13	14,2	5,08
40	14,3	5,15	31-33
39	12	14,4	5,22
38	14,5	5,26	
37	11	14,6	5,30
36	14,8	5,37	
35	10	14,9	5,45 28-30
34	15,0	5,53	
33	9	15,1	6,02
32	15,2	6,11	
31	8	15,3	6,21
30	15,5	6,31	25-27
29	7	15,6	6,42
28	15,7	6,54	
27	6	15,8	7,06
26	15,9	7,19	
25	5	16,1	7,32 23-24
24	16,2	7,49	

23	4	16,3	8,03	
22			8,19	
21	3	16,4	8,37	
20			8,56	do 22
19		16,5	9,01	
18	2		9,16	
17		16,6	9,39	
16			9,45	
15	1	16,7	10,03	
14			10,29	
13			10,40	
12		16,8	10,57	
11			11,15	
10			11,28	
9			11,40	
8		16,9	12,02	
7			12,40	
6			13,22	
5			14,09	
4			15,02	
3		17,0	16,01	
2			17,09	
1			18,14	