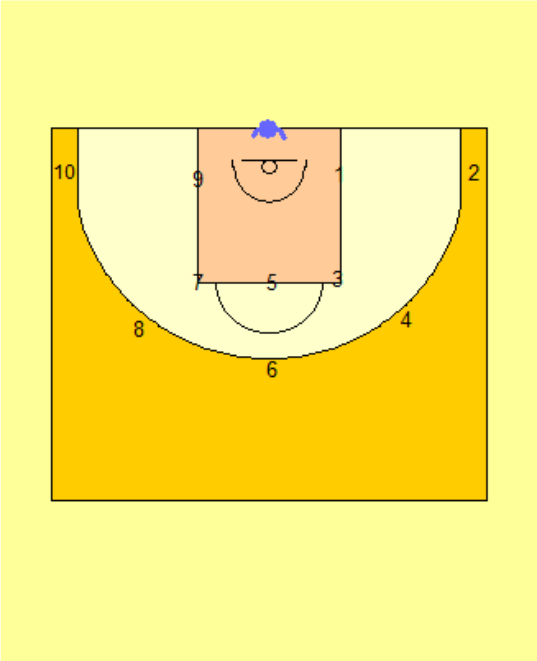
Próby motoryczne i techniczne dla kandydatów do klas sportowych Liceum Ogólnokształcącego Sportowego o profilu koszykówka w Zespole Szkół Sportowych im. Polskich Olimpijczyków w Człuchowie

TECHNIKA

1. Próba skuteczności rzutów z wyskoku

Cel: Próba oceny prawidłowej techniki i skuteczności rzutu z wyskoku.
Przebieg: Na sygnał „start" badany 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 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: Dziewczęta – piłki rozmiar nr 6, chłopcy – piłki rozmiar nr 7.

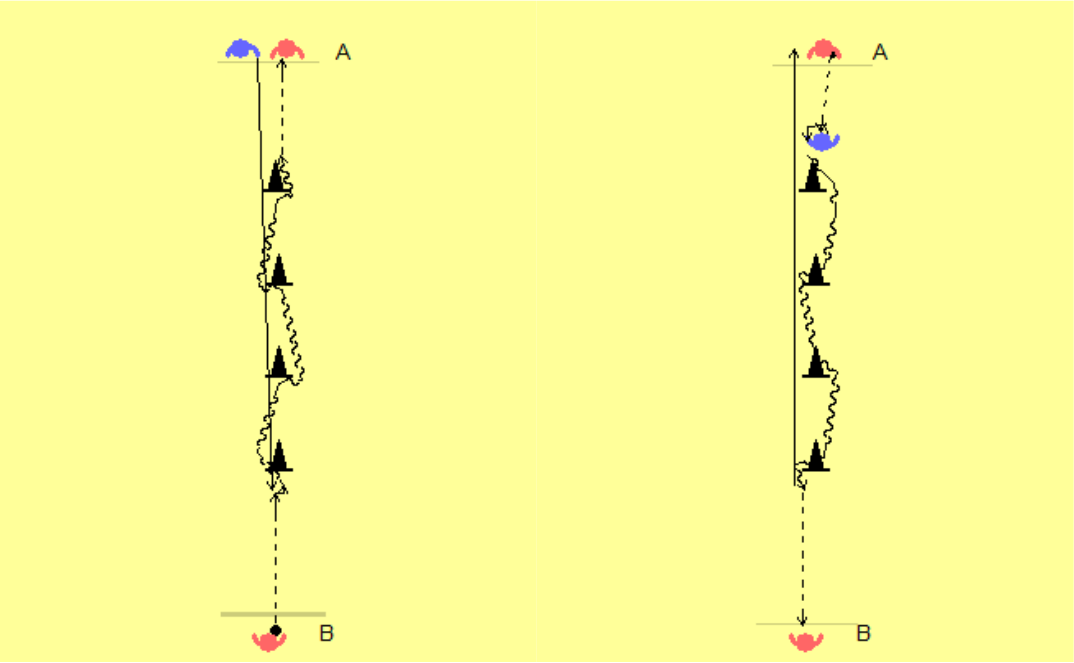


Ryc. 1

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 4
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 punku 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

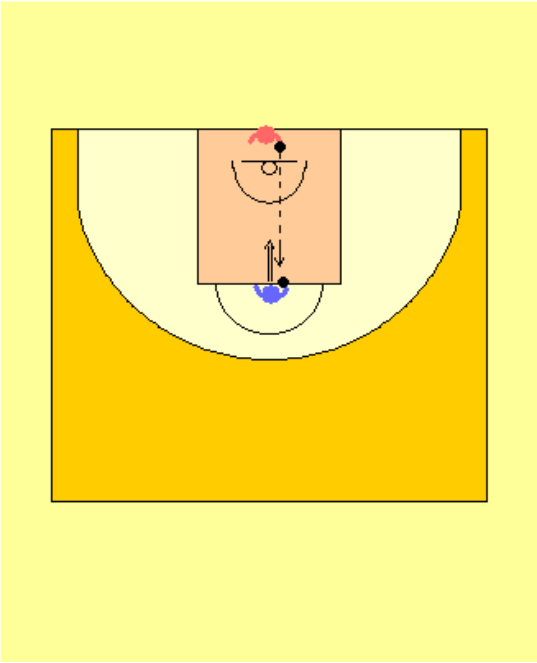
wynosi 2 m, zatem odległość ostatniej tyczki od punktu B wynosi 4 m. Dziewczęta – piłki rozmiar nr 6, chłopcy – piłki rozmiar nr 7.



Ryc. 2

3. Rzut z miejsca

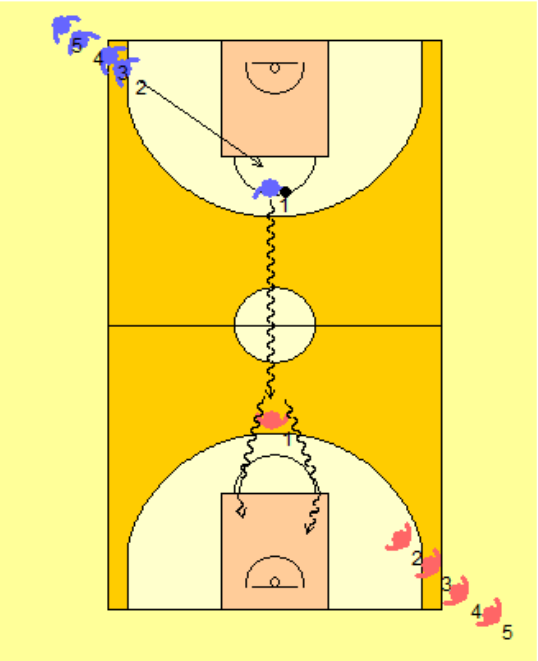
Cel: Próba oceny prawidłowej techniki i skuteczności rzutu z linii rzutów wolnych.
Przebieg: Badany stoi na linii rzutów wolnych. Po otrzymaniu piłki od partnera wykonuje rzut z miejsca, z linii rzutów wolnych (Ryc. 3). W próbie wykonujemy 10 rzutów wolnych.
Wynik: 2 próby. Pod uwagę bierzemy 1 lepszą 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. 5



Ryc. 3

4. Postępowanie 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 staję 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. Dziewczęta – piłki rozmiar nr 6, chłopcy – piłki rozmiar nr 7.



Ryc. 4

MOTORYKA

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 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 me 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 klocków.

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.
Punktacja: Załącznik nr 1.

PUNKTACJA TECHNIKA

1. Próba skuteczności rzutów z wyskoku

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.

LICEUM **CHŁOPCY - Wyskok dosiężny z miejsca z odbicia obunóż (cm)**

Pkt	**20 pkt**	**25 pkt**	**30 pkt**	**35 pkt**	**40 pkt**	**45 pkt**	**50 pkt**	**55 pkt**	**60 pkt**	**65 pkt**	**70 pkt**	**75 pkt**	**80 pkt**	**100 pkt**
Wiek														
15 lat	do 31	32 - 33	34 - 36	37 - 39	40 - 42	43 - 45	46 - 48	49 - 51	52 - 54	55 - 57	58 - 60	61 - 62	63 - 64	od 65
16 lat	do 34	35 - 36	37 - 39	40 - 42	43 - 45	46 - 48	49 - 51	52 - 54	55 - 57	58 - 60	61 - 63	64 - 65	66 - 67	od 68

DZIEWCZYNY - Wyskok dosiężny z miejsca z odbicia obunóż (cm)

Pkt	**20 pkt**	**25 pkt**	**30 pkt**	**35 pkt**	**40 pkt**	**45 pkt**	**50 pkt**	**55 pkt**	**60 pkt**	**65 pkt**	**70 pkt**	**75 pkt**	**80 pkt**	**100 pkt**
Wiek														
15 lat	do 22	23 - 24	25 - 27	28 - 30	31 - 33	34 - 36	37 - 39	40 - 42	43 - 45	46 - 48	49 - 51	52 - 53	54 - 55	od 56
16 lat	do 24	25 - 26	27 - 29	30 - 32	33 - 35	36 - 38	39 - 41	42 - 44	45 - 47	48 - 50	51 - 53	54 - 55	56 - 57	od 58

Chłopcy - 15 LAT

Pkt	Skłony T z leżenia tyłem (Liczba)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg na 1000 m (min)
100		2,47	
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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

CHŁOPCY - 16 LAT

Pkt	Skłony T z leżenia tyłem (Liczba)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg na 1000 m (min)

100		7,4		2,45
99		45		2,47
98		7,5		2,49
97			2,51	
96		7,6		2,53
95			2,54	
94	44		7,7	2,56
93			2,57	
92		7,8		2,58
91			2,59	
90	43		7,9	3,00
89			3,01	
88		8,0		3,02
87		42		3,03
86		8,1		3,05
85			3,07	
84	41		8,2	3,09
83			3,11	
82		8,3		3,13
81	40		8,4	3,16
80		8,5		3,18
79	39		8,6	3,20
78		8,7		3,22
77	38		8,8	3,24
76		8,9		3,26
75	37		9,0	3,28
74		9,1		3,31
73	36		9,2	3,33
72		9,3		3,35
71		9,4		3,37
70	35		9,5	3,39
69		9,6		3,41
68	34		9,7	3,43
67		9,8		3,45
66	33		9,9	3,47
65		10,0		3,49
64	32		10,1	3,52
63		10,2		3,55

62	31	10,3	3,57
61		10,4	3,59
60		10,5	4,01
59	30	10,6	4,03
58		10,7	4,05
57		29	4,07
56		10,8	4,10
55	28	10,9	4,12
54		11,0	4,14
53	27	11,1	4,16
52		11,2	4,18
51	26	11,3	4,23
50		11,4	4,27
49	25	11,5	4,32
48		11,6	4,36
47	24	11,7	4,41
46		11,8	4,46
45	23	11,9	4,51
44		12,0	4,57
43	22	12,1	5,02
42		12,2	5,08
41	21	12,3	5,14
40		12,4	5,20
39	20	12,5	5,27
38		12,6	5,34
37	19	12,7	5,41
36		12,8	5,48
35	18	12,9	5,56
34		13,0	6,04
33		13,1	6,12
32	17	13,2	6,21
31		13,3	6,30
30	16	13,4	6,40
29		13,5	6,50
28	15	13,6	7,01
27		13,7	7,12
26	14	13,8	7,24

25	13,9		7,37
24	13	14,0	7,50
23	14,1		8,04
22	12	14,2	8,19
21	14,3		8,35
20	14,4		8,52
19	11	14,5	9,10
18	14,6		9,30
17		9,51	
16	10	14,7	10,13
15		10,38	
14	14,8		11,04
13	9		11,32
12	14,9		12,04
11	15		12,38
10	15,1		13,15
9	8	15,2	13,56
8	15,3		14,42
7		15,33	
6	15,4		16,31
5	7		17,35
4	15,5		18,49
3		20,15	
2	15,6		21,54
1	6	15,7	23,50

DZIEWCZĘTA - 15 LAT

Pkt	**Skłony T z leżenia tyłem (Liczba)**	**Bieg 4 x 10 m (s)**	**Bieg na 800 m (min)**
100		2,45	
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
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
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
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
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
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
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	
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
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	
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
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	
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
24		16,2		7,49	
23	4		16,3		8,03
22			8,19		
21	3		16,4		8,37
20			8,56		

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	

DZIEWCZĘTA - 16 LAT

Pkt	Skłony T z leżenia tyłem (Liczba)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg na 800 m (min)
100	8,7	2,41	
99	37	2,43	
98	8,8	2,45	
97		2,47	
96	8,9	2,49	
95		2,50	
94	36	9,0	2,51
93		2,52	
92	9,1	2,53	
91		2,54	
90	35	9,2	2,55
89		2,56	

88		9,3		2,57
87		34		2,58
86		9,4		2,59
85			3,00	
84	33		9,5	3,01
83			3,02	
82		9,6		3,03
81	32		9,7	3,04
80		9,8		3,05
79		9,9		3,06
78	31		10,0	3,07
77		10,1		3,08
76		10,2		3,09
75	30		10,3	3,10
74		10,4		3,11
73	29		10,5	3,12
72		10,6		3,13
71	28		10,7	3,14
70		10,8		3,15
69	27		10,9	3,16
68		11,0		3,17
67	26		11,1	3,18
66		11,2		3,19
65	25		11,3	3,21
64		11,5		3,24
63	24		11,6	3,27
62		11,7		3,30
61	23		11,8	3,33
60		11,9		3,36
59	22		12,0	3,38
58		12,2		3,40
57	21		12,3	3,43
56		12,4		3,46
55	20		12,5	3,50
54		12,6		3,54
53	19		12,7	3,58
52		12,9		4,02

51	18		13,0	4,08
50		13,1		4,10
49	17		13,2	4,14
48		13,3		4,19
47	16		13,5	4,23
46		13,6		4,29
45	15		13,7	4,33
44		13,8		4,39
43	14		13,9	4,44
42		14,0		4,50
41	13		14,2	4,56
40		14,3		5,02
39	12		14,4	5,08
38		14,5		5,15
37	11		14,6	5,22
36		14,8		5,26
35	10		14,9	5,30
34		15,0		5,37
33	9		15,1	5,45
32		15,2		5,53
31	8		15,3	6,02
30		15,5		6,11
29	7		15,6	6,21
28		15,7		6,31
27	6		15,8	6,42
26		15,9		6,54
25	5		16,1	7,06
24		16,2		7,19
23	4		16,3	7,32
22			7,49	
21	3		16,4	8,03
20			8,19	
19		16,5		8,37
18		2		8,56
17			9,01	
16		16,6		9,16
15			9,39	
14		1		9,45

13	16,7		10,03
12		10,29	
11		10,40	
10		10,57	
9	16,8		11,15
8		11,28	
7		11,40	
6		12,02	
5	16,9		12,40
4		13,22	
3		14,09	
2		15,15	
1	17,0		16,24