



TOWARZYSTWO KOSZYKÓWKI MŁODZIEŻOWEJ

**PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
KOSZYKÓWKA CHŁOPCÓW**

(opracowane na podstawie warunków ustalonych przez Polski Związek Koszykówki)

87-800 Włocławek, ul. Chopina 12 tkm@tkm.wloclawek.pl tkm.wloclawek.pl

NIP 888 298 02 39 | REGON 340370765 | KRS 0000288602

Nr konta 06 1050 1139 1000 0090 8558 7153ING

LICEUM

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 2.

2. Podciąganie na drążku (chłopcy). Zwis na ugiętych rękach (dziewczęta)

Cel: Ocena siły kończyn górnych i barków.

Przebieg: Z przestawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem. Ręce znajdują się na szerokości barków. Na sygnał "start" testowany ugina ręce podciągając się na wysokość podbródka, po czym bez chwili odpoczynku przechodzi do zwisu prostego. Ćwiczenie powtarza się aż do chwili zmęczenia. W przypadku dziewcząt zadanie polega na jak najdłuższym utrzymaniu się w zwisie na drążku o kończynach górnych ugiętych w stawach łokciowych. Przystępując do próby, ćwicząca chwytą drążek nachwytem, palcami od góry i kciukiem od dołu, na szerokość barków tak, aby jej broda znalazła się powyżej drążka. Próba rozpoczyna się w chwili, gdy ćwicząca samodzielnie zawisnie na drążku a kończy się, kiedy jej oczy znajdują się poniżej drążka.

Wynik: Próba wykonywana jest 1 raz. U chłopców liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka a u dziewcząt czas utrzymania się w zwisie na ugiętych rękach.

Sprzęt, pomoce: Drążek, stoper, krzesło, magnezja. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Test należy przerwać, jeśli badany zrobi przerwę wynoszącą 2 sekundy i dłuższą. Drążek winien być tak usytuowany, by testowany wykonywał próbę w pełnym zwisie. Testowanemu należy uniemożliwić ruchy wahadłowe nóg i całego ciała, stojąc przed nim lub pomagając sobie ręką.

Punktacja: Załącznik nr 1.

3. 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.

Punktacja: Załącznik nr 1.

4. Bieg na 50 m.

Cel: Ocena szybkości.

Przebieg: Na sygnał "na miejsca" testowany staje nogą wykroczną przed linią startową w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do mety.

Wynik: Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób.

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

Uwagi: Na każdego badanego przypada jeden mierzący czas. Bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory, oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych – względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

Punktacja: Załącznik nr 1.

5. 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.

Punktacja: Załącznik nr 1.

6. 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.

Kazimierz Mikołajec

Dyrektor Sportowy

LICEUM

1. Kozłowanie slalomem

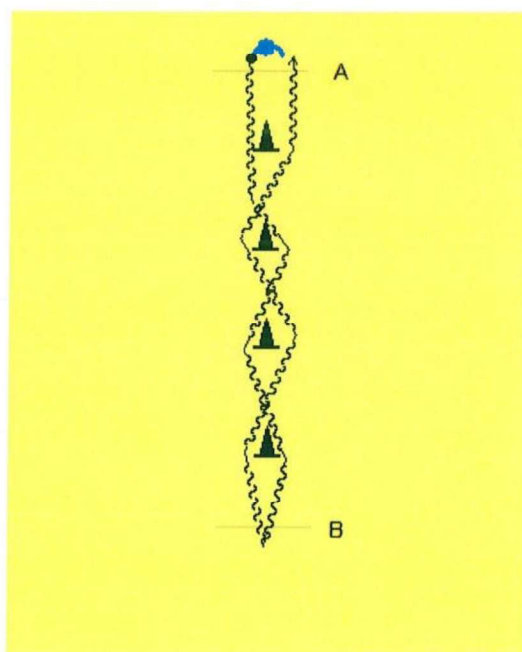
Cel: Próba oceny prawidłowej techniki kozłowania, szybkości kozłowania.

Przebieg: Zawodnik staje na linii startu (punkt A), na sygnał „start” rozpoczyna kozłowanie prawą ręką slalomem pomiędzy ustawionymi tyczkami, pamiętając o zmianie ręki kozłującej do punktu B. W punkcie B wykonuje zwrot i z powrotem rozpoczyna kozłowanie lewą ręką slalomem pomiędzy tyczkami do punktu A (Ryc. 1).

Wynik: Ocenie podlega najkrótszy czas pokonania trasy.

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

Uwagi: Odległość z punktu A do punktu B wynosi 15 m, a chorągiewki rozstawione są w odległości 3 m od siebie. Dziewczęta – piłki rozmiar nr 6, chłopcy – piłki rozmiar nr 7.



Ryc. 1

2. Rzut z biegu po podaniu

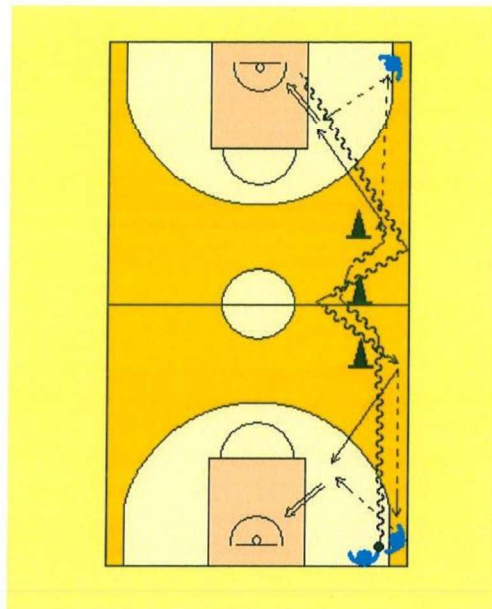
Cel: Próba oceny prawidłowej techniki rzutu z biegu po podaniu z prawej i lewej strony kosza, dokładność podania.

Przebieg: Zawodnik staje na linii końcowej przy prawej linii bocznej. Na sygnał „start” rozpoczyna kozłowanie prawą ręką, prawą stroną boiska do koszykówki. Wykonuje slalom między pachołkami pamiętając o zmianie ręki kozłującej. Przy ostatnim pachołku wykonuje podanie do partnera. Następnie ścina w stronę kosza i w momencie otrzymania piłki od partnera wykonuje rzut z biegu z prawej strony kosza. Następnie zbiera piłkę i kontynuuje wykonywanie ćwiczenia w analogiczny sposób – powrót tą samą stroną boiska i wykonanie rzutu z biegu po podaniu z lewej strony kosza (Ryc. 2).

Wynik: Czas wykonania próby, na którą się składają 4 rzuty z biegu po podaniu (2 z prawej strony kosza, 2 z lewej strony kosza) oraz celność rzutów.

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

Uwagi: W przypadku niecelnego rzutu po kozłowaniu, należy kontynuować próbę dalej a do czasu wykonania próby dolicza się 1 sekundę za każdy niecelny rzut. Dziewczeta – piłki rozmiar nr 6, chłopcy – piłki rozmiar nr 7.



Ryc. 2

3. Próba skuteczności rzutów z wyskoku

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

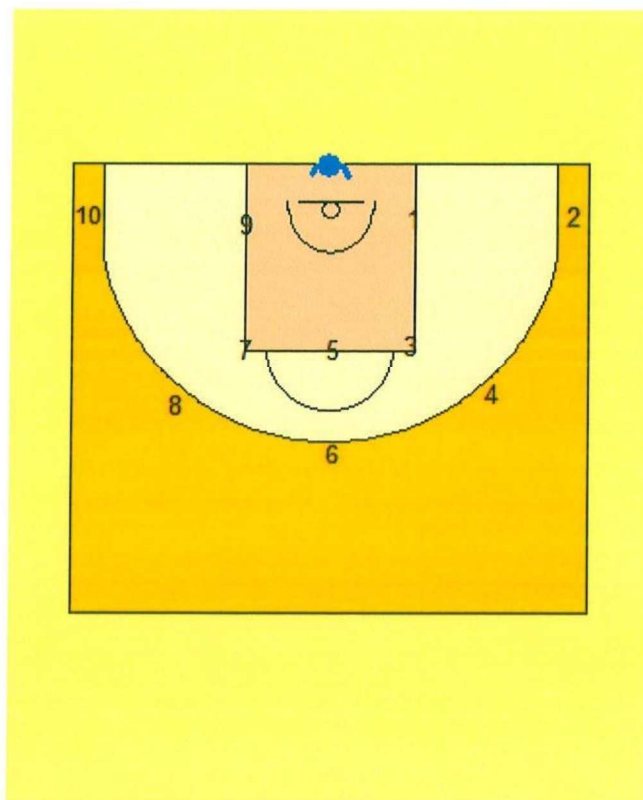
Przebieg: Na sygnał „start” badany wykonuje 10 rzutów z wyskoku do kosza w kolejności pozycji na boisku 1 – 10 według poniżej zamieszczonej ryciny. Start do próby następuje z miejsca, w którym następuje przecięcie linii końcowej z linią osi boiska. Na kolejne pozycje badany biegnie najszybciej jak potrafi. 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. 3).

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 2 pkt, a za celny rzut z pozycji 2,4,6,8,10 przyznajemy 3 pkt. W sumie można zdobyć 25 punktów.

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

Uwagi: Dziewczeta – piłki rozmiar nr 6, chłopcy – piłki rozmiar nr 7.



Ryc. 3

4. Poruszanie się po boisku z piłką.

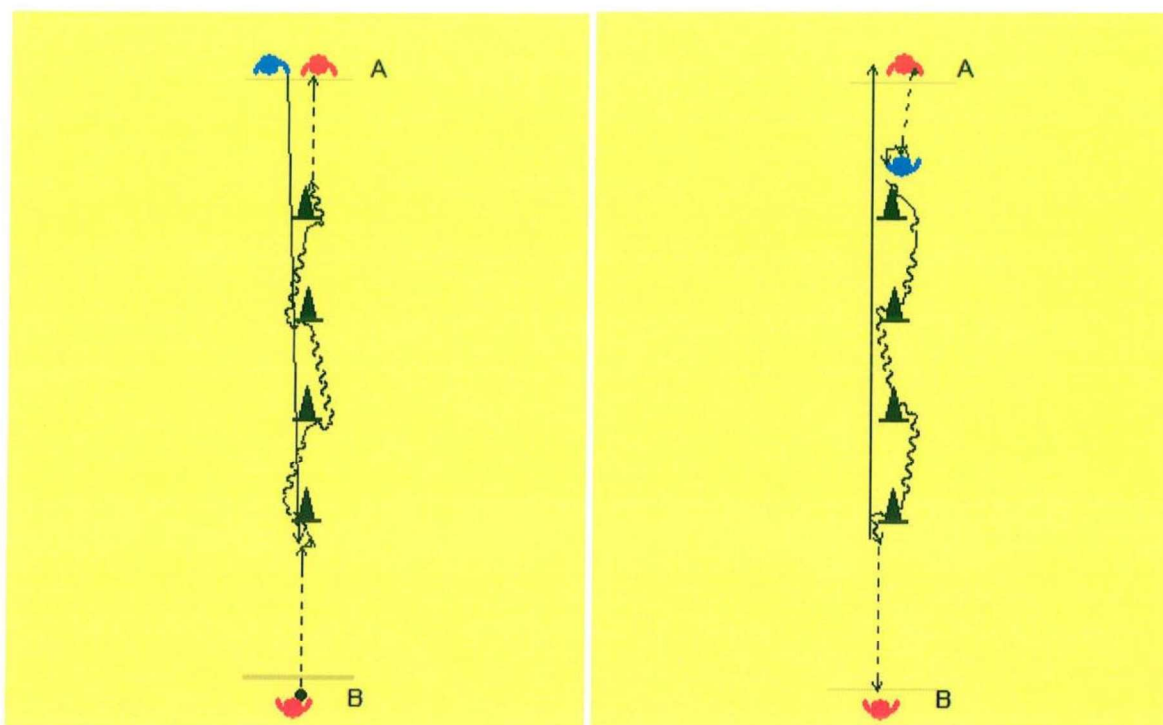
Cel: Próba oceny prawidłowej techniki kozłowania, podania, zatrzymań na jedno i dwa tempa, zmian kierunków z piłką.

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. 4).

Wynik: Ocena ekspercka (2 trenerów – każdy może przydzielić do 15 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. 4

5. Rzut z miejsca

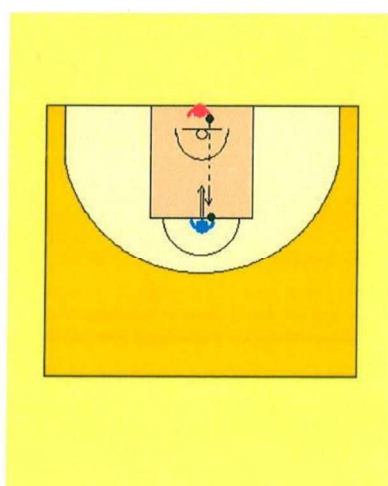
Cel: Próba oceny prawidłowej techniki i skuteczności rzutu z linii rzutów wolnych.

Przebieg: Badany stoi na linii rzutów wolnych. Po otrzymaniu piłki od partnera wykonuje rzut z miejsca, z linii rzutów wolnych (Ryc. 5). 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 1 punkt. Do zdobycia 10 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.



Ryc. 5

6. 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 staje się atakującym i rozpoczyna atak na drugi kosz. Kontynuacja (Ryc. 6).

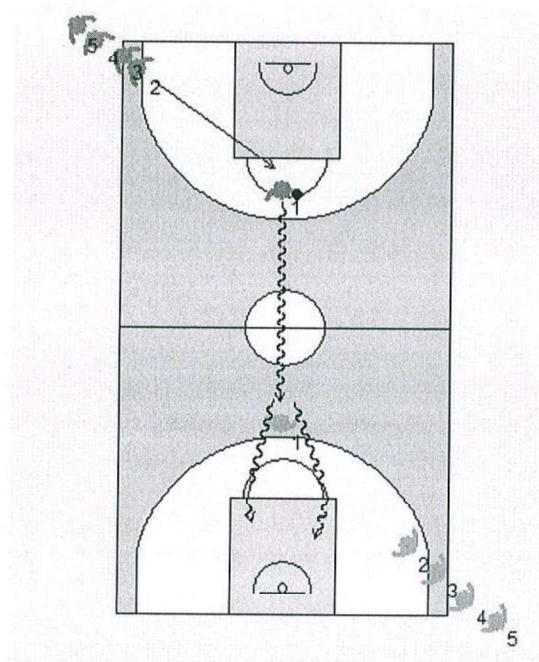
Czas wykonania: 10 minut. W przypadku dużej ilości osób zwiększamy czas próby do 15 minut.

Wynik: Ocena ekspercka (2 trenerów – każdy może przydzielić do 15 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. 6

Kazimierz Mikołajec
Dyrektor Sportowy