

SPRAWDZIAN PREDYSPOZYCJI DO ODDZIAŁU SPORTOWEGO O PROFILU PIŁKA SIATKOWA W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 50 WE WROCŁAWIU

W procedurze naboru do klas o profilu piłka siatkowa dokonuje się pomiaru podstawowych cech somatycznych dziewcząt i chłopców to jest wysokości i ciężaru ciała oraz podstawowych parametrów sprawności motorycznej m.in: siły dynamicznej obręczy barkowej (rzut piłką lekarską 1 kg oburącz w przód), siły eksplozywnej kończyn dolnych (skok w dal z miejsca), wytrzymałości szybkościowej (bieg wahadłowy na odcinku 10 m w ciągu 45 s), koordynacji ruchów szybkich (boczny step - test).

Nabór dokonywany jest przez nauczycieli trenerów w obiektach szkoły prowadzącej klasy sportowe, obejmuje ocenę:

1. Budowy somatycznej (parametry długościowe i szerokościowe tułowia i kończyn, wskaźniki morfologiczne).
2. Sprawności motorycznej specjalnej: skok w dal z miejsca, rzut piłką lekarską, bieg wahadłowy, wyskok dosiężny w górę i z rozbiegu, boczny step-test, bieg po kopercie.

1. Dane ogólne:

- wiek i płeć,
- szkoły podstawowa, do której okręgu należy
- jednostka organizacyjna w której prowadzono badania.

2. Zmienne społeczne:

- ocena nauczyciela dotycząca przydatności do klasy sportowej,
- wyniki sprawdzianu po zakończeniu III klasy,
- pozytywne orzeczenie lekarskie potwierdzone przez lekarza medycyny sportowej.

3. Komponenty morfologiczne:

Badaniami objęto podstawowe cechy somatyczne:

- wysokość ciała,
- masa ciała,
- wskaźnik BMI.

4. Komponenty mięśniowe:

- absolutna siła mięśniowa – próbą testową „rzut piłką lekarską 1 kg w klęku w przód”
- maksymalna moc aerobowa nie kwasomlekowa – próbą testową „skok w dal z miejsca”

5. Komponenty motoryczne:

- wytrzymałość szybkościową czasie 45 sekund bieg wahadłowy na odcinku 10 m
- zdolność szybkiej koordynacji ruchów – próbą testową „boczny step test” w czasie 20 s (Raczek i wsp. 2003),
- test szybkościowo – koordynacyjny – bieg po kopercie.

OPIS TESTÓW STOSOWANYCH PODCZAS NABORU

TEST OCENIAJĄCY SIŁĘ EKSPLOZYWNĄ KOŃCZYN DOLNYCH – skok w dal z miejsca

Przybory: taśma miernicza, linia odbicia wyznaczona na parkiecie

Przebieg próby: badany wykonuje skok w dal z postawy stojąc w małym rozkroku, stopy ustawione równolegle, place przed linią, ugięcie kolan, przeniesienie kończyn dolnych dołem w tył, przez energiczny zamach w przód z równoczesnym wyprostem kończyn dolnych, następuje odbicie od podłoża i skok na maksymalną odległość, lądowanie na obie stopy. Próba jest wykonywana dwukrotnie, liczy się lepszy wynik.

Wynik: odległość skoku dłuższego mierzona od linii odbicia do miejsca zetknięcia tylnego brzegu pięty z dokładnością 1 cm.

TEST OCENIAJĄCY SIŁĘ DYNAMICZNĄ OBREŃCZY BARKOWEJ, GRZBIETU I BRZUCHA – rzut piłką lekarską oburącz z klęku prostego

Przybory: piłka lekarska 1 kg, taśma miernicza, materac

Przebieg próby: badany w klęku obunóż na środku materaca (środek zaznaczony linią), wykonuje rzut piłką lekarską oburącz zza głowy. Po rzucie może zostać wykonany pad w przód. Próba powtarzana jest trzykrotnie.

Wynik: odległość uzyskana w najlepszym rzucie, mierzona od linii na materacu do miejsca pierwszego kontaktu piłki z podłożem.

TEST OCENIAJĄCY WYTRZYMAŁOŚĆ SZYBKOŚCIOWĄ – bieg wahadłowy na odcinku 10m w ciągu 45 sekund

Przybory: stoper, 2 linie równoległe wyznaczone na parkiecie w odległości 10m.

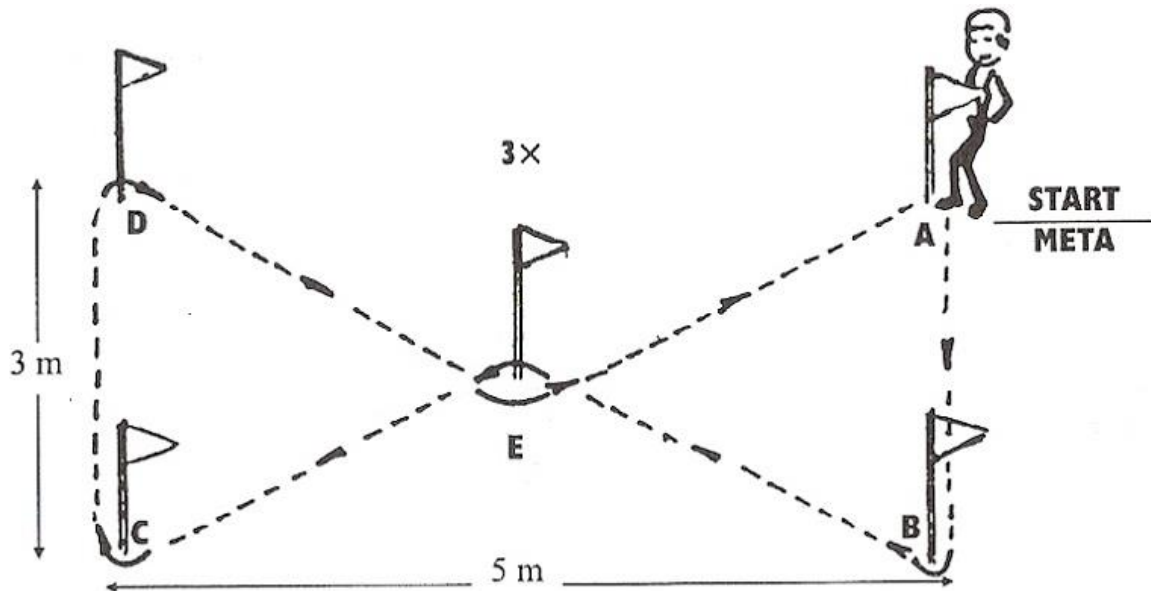
Przebieg próby: po komendzie „na miejsca”, badany ustawia się w pozycji wysokiej przed linią, po komendzie „start” przebiega szybko do linii oddalonej o 10 m, przekracza ją obiema stopami, zawraca, biegnie do linii startu i po nawrocie ponownie przebiega.

Wynik: ilość przebiegnięcia odcinka 10 m w czasie 45 sekund

TEST OCENIAJĄCY KOORDYNACJĘ SZYBKĄ –bieg po kopercie

Wykonanie: na wybranym miejscu oznaczonym chorągiewkami prostokąt o wymiarach 5 x 3 m. Na sygnał gwizdkiem start z wysokiej pozycji po komendzie "gotów". Bieg sprintem drogą B-E-C-D-E-A omijając chorągiewki bez dotykania ich. Bieg w ten sposób wykonywany jest trzykrotnie. Po trzeciej rundzie dotknięcie chorągiewki A powoduje zatrzymanie stopera przez osobę mierzącą.

Ocena: wynik próby stanowi czas, jaki został uzyskany w trzech nieprzerwanych obiegach zygzakiem.



TEST OCENIAJĄCY KOORDYNACJĘ SZYBKĄ – step test

Przybory: stoper, 3 linie równoległe wyznaczone na parkiecie w odległości 80cm

Przebieg próby: badany ustawiony na linii środkowej, tak, aby linia znajdowała się między stopami. Na sygnał wykonywane są przeskoki obunóż z linii na linię. Kierunek pierwszego skoku (w prawo, w lewo) dowolny.

Wynik: ilość skoków, w których po wylądowaniu linia była między stopami badanego, wykonanych w czasie.

Warunki przyjęcia do klas sportowych

Po pozytywnej opinii lekarza o braku przeciwwskazań do uprawiania dyscypliny sportu uczniowie zostaną poddani, wybranym przez nauczyciela – trenera klas sportowych, próbom sprawnościowym spośród tych opisanych powyżej.

Na podstawie uzyskanych wyników zostanie stworzona lista rankingowa (np. jeśli będzie startowało 18 osób, ta która uzyska najlepszy wynik w danej próbie będzie miała pkt 18, druga – 17 pkt, trzecia – 16 pkt ... a ostatnia 1 pkt.), według której wybrane zostanie maksymalnie 14 dziewczynek i 14 chłopców.