

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 piłeczką palantową), siły eksplozywnej kończyn dolnych (skok w dal z miejsca), wytrzymałości szybkościowej (bieg wahadłowy 10x5m).

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 piłeczką palantową, bieg wahadłowy.

1. Dane ogólne:

- wiek i płeć,
- szkoła 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:

- siła mięśniowa kończyn górnych – rzut piłeczką palantową
- maksymalna moc aerobowa niekwasomlekowa – skok w dal z miejsca

5. Komponenty motoryczne:

- wytrzymałość szybkościowa – bieg wahadłowy 10x5m

Opis wykonania prób sprawności fizycznej – piłka siatkowa

SKOK W DAL Z MIEJSC – test oceniający siłę eksplozywną kończyn dolnych

- **Warunki przeprowadzenia próby** – dostęp do sali gimnastycznej, dostosowanej do zajęć sportowych z odpowiednim podłożem z wyznaczoną linią odbicia i podziałką centymetrową. Wszelkie pomiary wykonywane prostopadle do kierunku skoku. Można wykorzystać jako miejsce lądowania jakieś nieślizgające element, typu twarde materace lub maty gimnastyczne.
- **Sprzęt**- podziałka centymetrowa.
- **Sposób wykonania próby**- badany ustawia się w niewielkim rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (wykonuje półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, następnie wykonuje wymach rąk w przód z energicznym odbiciem obunóż w przód. Należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp, które nie powinny przekraczać linii przed odbiciem. Długość skoku jest mierzona od wyznaczonej linii odbicia do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego (bliższą linii odbicia). W przypadku gdy badany uczeń przewróci się, wówczas powtarza skok. Z trzech skoków notuje się najdłuższy z uzyskanych z dokładnością do 1 cm.

BIEG WAHADŁOWY 10x5 METRÓW – test oceniający wytrzymałość szybkościową

- **Warunki przeprowadzenia próby**- równe i nie śliskie podłoże, na którym wytyczone są dwie równoległe linie odległe od siebie o 5m, na których ustawione są stojaki (tyczki, pacholki, grzybki)
- **Sprzęt**- stoper, stojaki. Komenda rozpoczęcia biegu jest również sygnałem do uruchomienia pomiaru czasu
- **Sposób wykonania próby**- Badany staje w pozycji startowej wysokiej, obie stopy ustawione przed jedną z linii. Po komendzie „start” badany biegnie najszybciej jak potrafi do drugiej linii, przekracza ją obiema stopami i wraca z powrotem. Taki cykl wykonuje 5x, łącznie 10 długości. Każdy nawrót wykonywany przez ćwiczącego jest głośno liczony przez nauczyciela lub przez współćwiczących. W czasie wykonywania próby należy motywować uczniów do utrzymywania prędkości przez cały czas trwania próby. Podczas biegu, szczególnie przy zwrotach, nie wolno podierać się rękami o podłoże. Należy przeprowadzać próbę w takich warunkach i przy wykorzystaniu takiego obuwia, które zapobiegnie poślizgom. Próbę wykonuje się jeden raz. Miarą próby jest czas potrzebny do wykonania pełnych pięciu cykli (co równe jest 50m). Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0,1s.

RZUT PIŁECZKĄ PALANTOWĄ – test oceniający siłę dynamiczną obręczy barkowej

- **Warunki przeprowadzenia próby:** Rzutnia: Składa się z (1) rozbieżni, (2) linii wyrzutu i (3) pola rzutów. Rozbieżnia powinna mieć szerokość 2-4 m. Jej długość powinna umożliwiać swobodne rozwinięcie optymalnej prędkości (od kilku metrów dla najmłodszych do kilkunastu dla starszej młodzieży). Nawierzchnia musi być równa i nieśliska. Powyższe warunki znakomicie spełnia rozbieżnia do rzutu oszczepem, ale nie jest ona konieczna. Dzieci i początkujący mają tendencję do nadmiernego wydłużania swoich rozbiegów, ponad swoje możliwości biegowe, co nie przekłada się na skuteczność rzutu. Dlatego niekiedy warto ograniczyć długość rozbieżni, np. stawiając płotek. Wpływa to także pozytywnie na organizację i bezpieczeństwo – dzieci oczekują na swoją kolej za „barierką”, a na rozbieżni znajduje się tylko jedna osoba, wykonująca rzut. 2) Linia wyrzutu jest linią prostą o szerokości 5 cm. Jeśli korzystamy z rzutni oszczepem, należy zastąpić linię w kształcie łuku linią prostą, rysując ją kredą lub wyklejając taśmą. 3) Pole rzutów powinno być względnie równą płaszczyzną, najlepiej trawiastą. Pole rzutów nie musi być ograniczone z boku lub w kierunku rzutu, a jedynie linią wyrzutu od strony rozbieżni. Zatem piłka nie musi upaść wewnątrz jakiegoś wyznaczonego sektora rzutów (jak np. przy rzucie oszczepem czy dyskiem). Naturalne granice stanowią tu rozmiary boiska. Na polu rzutów w osi długiej rozbieżni, pod kątem prostym do linii końcowej układa się taśmę mierniczą, obok której umieszcza się znaczniki odległości, np., co 5 m. Wielkość pola rzutów i długość taśmy mierniczej muszą być dostosowane do przewidywanych odległości uzyskiwanych przez zawodników. W przypadku najsprawniejszych dzieci i młodzieży są to rzuty nawet 60-metrowe i dalsze.
- **Sprzęt:** piłka palantowa 80 g – dla dzieci do 11 roku życia; 150 g – dla dzieci starszych; przynajmniej 3 sztuki. Miara odpowiedniej długości (20-100 m). Znaczniki odległości.
- **Sposób wykonania próby:** Rzut ważny i rzut nieważny. Rzut jest ważny, gdy wyrzut piłki nastąpi wewnątrz „korytarza” wyznaczonego szerokością rozbieżni oraz przed linią wyrzutu, a zawodnik opuścił rozbieżnię przez linię boczną. Piłka musi być trzymana w dłoni, ale sposób wykonania rzutu jest dowolny - lewą lub prawą ręką, oburącz, z zamachem od dołu lub od góry czy też bez zamachu, z miejsca lub z rozbiegu. Rzut uznaje się za nieważny w zasadzie tylko w jednym przypadku, – jeśli nastąpi dotknięcie jakiegokolwiek częścią ciała linii lub pola rzutów. U małych dzieci, może zdarzyć się sytuacja, gdy piłka wymyka się z dłoni podczas rzutu i spada na rozbieżnię lub teren obok rozbieżni, nie osiągając pola rzutów. Taki rzut należy uznać za nieodbyty i ponowić go. Jeśli nie nastąpiło przekroczenie linii, decyzję o ważności/nieważności rzutu można podjąć dopiero po opuszczeniu rozbieżni przez zawodnika. Pomiar odległości: Sędziowie mierzący odległość są równomiernie, co kilkanaście metrów rozstawieni w polu rzutów i obserwują lot piłki. Rozstawienie wzdłuż całego pola jest bardzo ważne i ułatwia sprawną odczyt wyników, ponieważ z reguły uzyskiwane odległości są bardzo zróżnicowane. Wynik odczytuje ten sędzia, który znajduje się najbliższej upadającej piłki. Sędzia ustala miejsce upadku piłki. Potem ocenia wzrokowo odległość pod kątem prostym względem

rozłożonej miary. Jeśli piłka spadła w dość dużej odległości od miary, należy do niej podejść w celu prawidłowego odczytu. Przy pomiarze bierze się pod uwagę najbliższe miejsce zetknięcia się piłki z polem rzutów. Wymagana przepisami dokładność pomiaru wynosi 0, 5 m.