

2010

**TESTY
SELEKCYJNE
DO LICEUM
OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO
POD
PATRONATEM
AKADEMI FUTBOLU**

Na zlecenie szkoły

Opracowanie: Miłosz Stępiński & Grzegorz Bakalarczyk

LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE – 3 letnie
klasa pod patronatem Fundacji Widzew Łódź „Akademii Futbolu”
Zespół Szkół Nr. 1 w Bratoszewicach, plac Staszica 14
tel; (42)719 89 83, www.zs1bratoszewice.pl



Bateria testów składa się z 4 prób oceniających analitycznie lub syntetycznie 3 główne segmenty zgodnie z zasadami teorii sportu tj.:

- Motoryka (aspekt kondycyjny)
- Technika
- Taktyka

Proponowane testy oceniają wybrane zdolności motoryczne oraz – kompleksowo – umiejętności techniczne i taktyczne. Do oceny wybrano zweryfikowane pod kątem rzetelności i trafności próby motoryczne i gry selekcyjne.

W skład baterii testów wchodzi następujące próby:

1. Bieg na 30 m ze startu wysokiego
2. Bieg po kopercie przodem
3. Gra 1x1
4. Obserwacja działań w grach 5x5

Testy odbywają się w 1 dzień. Wszystkie próby odbywają się na hali wg. następującej kolejności: 1; 2; 3 i 4.

1. BIEG NA 30 M ZE STARTU WYSOKIEGO

Miejsce: boisko sztuczne lub sala gimnastyczna

Sprzęt: fotokomórki, taśma miernicza.

Wykonanie: Badany wykonuje bieg ze startu wysokiego, samemu wybierając moment rozpoczęcia (ryc. 1).

Ocena: ocenę stanowi krótszy czas z 2 powtórzeń biegu. Wynik przekłada się na ocenę (tabela. 1)

Ryc. 1. Bieg na 30 m

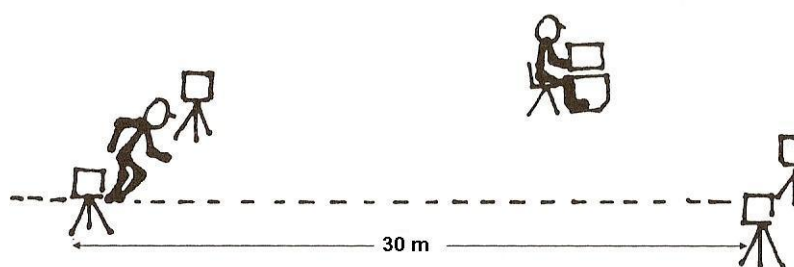


Tabela 1. Przelicznik wyników biegu na 30 m na ocenę końcową.

Wynik	Ocena
$\leq 4,2$ sek.	☺
4,3 – 4,5	☹
$\geq 4,6$	☹

2. BIEG PO KOPERCIE

Miejsce: boisko sztuczne lub sala gimnastyczna

Sprzęt: stoper, taśma miernicza, 5 chorągiewek o wys. 120 cm

Wykonanie: Badany wykonuje bieg zygzakiem wg schematu (ryc. 2) ze startu wysokiego, samemu wybierając moment rozpoczęcia. Podczas biegu nie wolno mu dotknąć żadnej z chorągiewek. Badany pokonuje pętlę 3 razy.

Ocena: ocenę stanowi krótszy czas z 2 powtórzeń biegu. Wynik przekłada się na ocenę (tabela. 2)

Ryc. 2. Bieg po kopercie

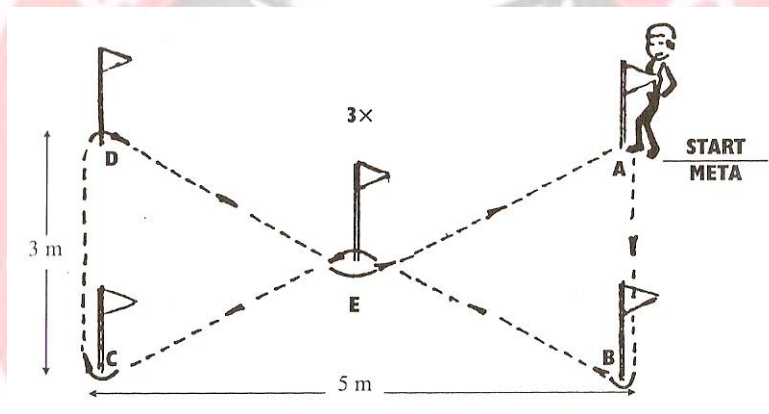


Tabela 2. Przelicznik wyników testu zwinności na ocenę końcową.

Wynik	Ocena
≤ 21 sek.	😊
22-23	😐
≥ 24	😞

3. GRA 1 NA 1

Miejsce: boisko sztuczne lub sala gimnastyczna

Sprzęt: 10 pachołków (lub 6 pachołków i 2 małe bramki), stoper, taśma miernicza, 6 piłek.

Wykonanie: Celem gry jest zdobycie maksymalnej liczby punktów przez umieszczenie piłki w bramce przeciwnika oraz uniemożliwienie przeciwnikowi zdobywania punktów. Gra ma miejsce w sektorze o wymiarach 15 x 20 m z małymi bramki (0,7 x 1 m). Czas realny gry wynosi 60s. Każdy zawodnik bierze udział max w 10 grach z przypadkowymi przeciwnikami i na ich podstawie jest oceniany. Przy większej liczbie graczy, oceniani będą podzieleni losowo na 2 lub więcej grup. Zawodnicy zdobywają punkty po wygraniu bezpośredniego pojedynku 1×1, gdy uderzona piłka przejdzie przez „światło” bramki albo dotknie słupek lub poprzeczkę (ryc. 3). Każde wznowienie gry po stracie punktu ma miejsce w specjalnie wyznaczonej strefie środkowej. W każdym innym przypadku zawodnik ma prawo „walczyć” o piłkę w celu jej odebrania na całym polu gry, jednak cofnąć się może tylko do strefy środkowej. Na połowę pola gry, znajdującą się bliżej własnej bramki, można przenieść się tylko „walcząc” o piłkę w bezpośrednim kontakcie z przeciwnikiem. Przemieszczenie piłki poza pole gry powoduje jej stratę. W takim przypadku grę rozpoczyna przeciwnik wprowadzając piłkę do gry nogą w miejscu, gdzie opuściła ona pole.

W przypadku, gdy po upływie 60 sek. wynik gry jest nierozstrzygnięty, grę przedłużamy do momentu, aż któryś z zawodników strzeli pierwszy bramkę.

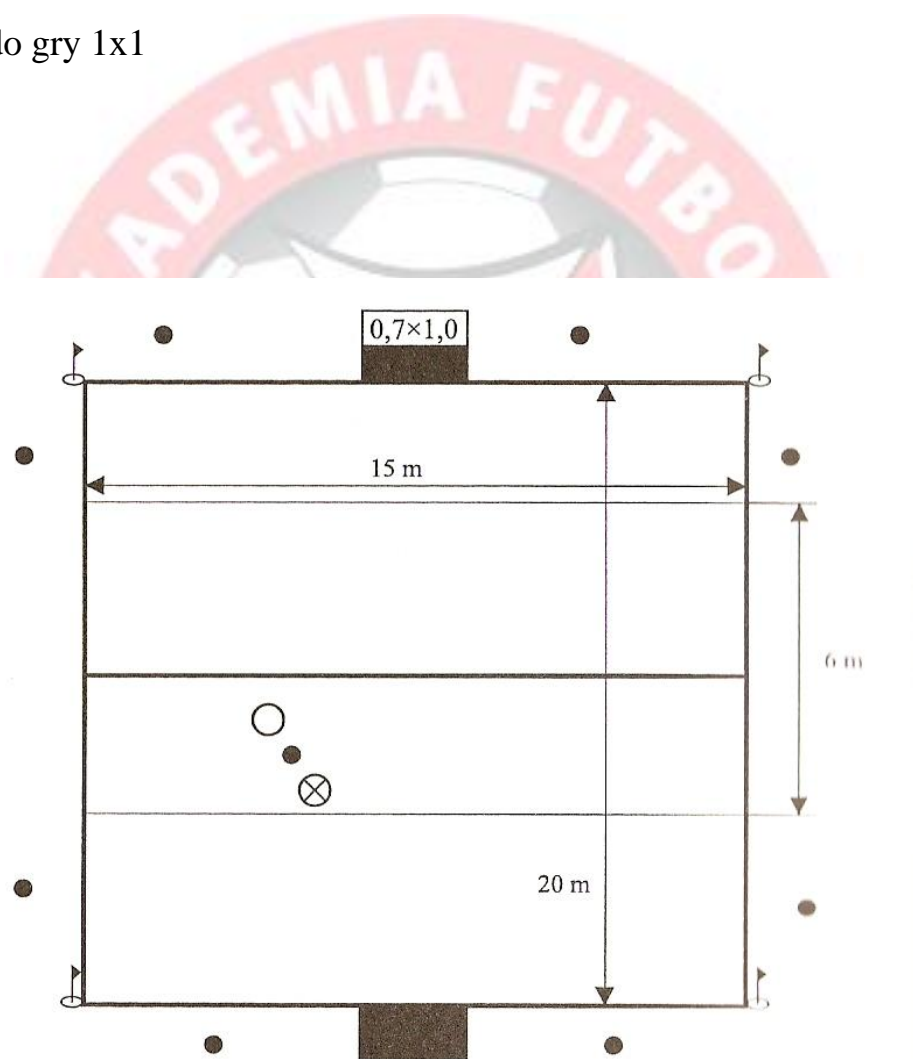
Ocena: liczba wygranych meczów.

100 – 70% zwycięstw w rozegranych grach 1x1 – „☺”

60 – 50% zwycięstw w rozegranych grach 1x1 – „☹”

Poniżej 50% zwycięstw w rozegranych grach 1x1 – „☹”

Ryc. 3. Boisko do gry 1x1



4. OBSERWACJA DZIAŁAŃ W MAŁEJ GRZE 5X5

Miejsce: boisko sztuczne lub sala gimnastyczna

Ocena działań zawodników w grze 5x5 w skali graficznej - „☺”, „☹” i „☹””. Każdy trener ocenia jednego zawodnika w grze 2 x 10 min, w zmiennych składach. Oceniane są następujące elementy (tabela 4).

Tabela 4. Arkusz obserwacji zawodnika w grze testowej 5x5.

Zaw.....		
Oceny cząstkowe		
<i>Podanie</i>	<i>Technika</i>	
<i>Strzał</i>		
<i>Drybling</i>		
<i>Przyjęcie piłki</i>		
<i>Szybkość</i>	<i>Kondycja</i>	
<i>Koordinacja</i>		
<i>Wytrzymałość</i>		
<i>Siła</i>		
<i>Zwinność</i>		
<i>Waleczność</i>	<i>Cechy wolicjonalne</i>	
<i>Współdziałanie</i>		
<i>Działania taktyczne w obronie</i>		
<i>Działanie taktyczne w ataku</i>		

- „☺” – wyróżniająca (uśmiech)
- „☹” – przeciętna lub trudno stwierdzić (przeciętniak)
- „☹” – słaba (słabeusz)

Na ocenę końcową składają się wyniki ocen cząstkowych w układzie procentowym:

- Bieg na 30 m – 10%
- Bieg po kopercie – 10 %
- Gra 1x1 – 30 %
- Gra 5x5 – 50 %

Za każdą próbę zawodnik może otrzymać od jednej (biegi na 30 m i „po kopercie”) do 5 ocen cząstkowych (gra 5x5). Oceny cząstkowe zostaną zapisane w „Arkuszu oceny kompleksowej” (tabela 5) a następnie przeliczone na pkt. wg następującego schematu:

- „☺” – 3 pkt.
- „☹” – 1 pkt.
- „⊗” – 0 pkt.

Liczba uzyskanych punktów będzie decydować o kolejności kandydatów na ostatecznej liście rankingowej.

Tabela 5. Arkusz oceny kompleksowej.

	Ocena		
	„☺”	„☹”	„⊗”
Bieg na 30 m			
Test zwinności			
Gra 1x1 – wynik końcowy			
Ocena techniki na podstawie gry 1x1			
Ocena kondycji na podstawie gry 1x1			
Ocena techniki na podstawie 4 ocen cząstkowych z gry 5x5			
Ocena kondycji na podstawie 4 ocen cząstkowych z gry 5x5			
Ocena cech wolicjonalnych na podstawie 2 ocen cząstkowych z gry 5x5			
Atakowanie w grze 5x5			
Bronienie w grze 5x5			
Liczba ocen cząstkowych			
Ostateczna liczba punktów			

Warunki zaliczenia testu sportowego

⇒ **Maksymalna liczba punktów otrzymanych w testach sprawnościowych wynosi >30 punktów**

⇒ **Zaliczenie testu sprawnościowego promuje uzyskanie >22 punktów i powyżej**

⇒ **Nie zaliczenie testu sprawnościowego stanowi uzyskanie >21 punktów i poniżej**

Tabela 6 Arkusz wyników końcowych testu sprawnościowego

<i>l.p</i>	<i>Nazwisko imię</i>	<i>Ostateczna liczba punktów</i>	<i>Ocena końcowa</i>	
			<i>TAK</i>	<i>NIE</i>

W tabeli 7 przedstawiono przykład przeliczania punktów w celu uzyskania oceny końcowej.

Tabela 6. Arkusz oceny kompleksowej zawodnika A.B.

	Ocena		
	„☺”	„☹”	„☹”
Bieg na 30 m		☹	
Test zwinności	☺		
Gra 1x1 – wynik końcowy		☹	
Ocena techniki na podstawie gry 1x1	☺		
Ocena kondycji na podstawie gry 1x1		☹	
Ocena techniki na podstawie gry 5x5	☺		
Ocena kondycji na podstawie gry 5x5		☹	
Ocena cech wolicjonalnych na podstawie gry 5x5			☹
Atakowanie w grze 5x5	☺		
Bronienie w grze 5x5			☹
LICZBA OCEN CZĄSTKOWYCH	4 x ☺ = 12 pkt	4 x ☹ = 4 pkt.	2 x ☹ = 0 pkt.
OSTATECZNA LICZBA PUNKTÓW	12 + 4 + 0 = <u>16 pkt.</u>		

Zawodnik A. B. uzyskał w testach selekcyjnych 16 pkt.