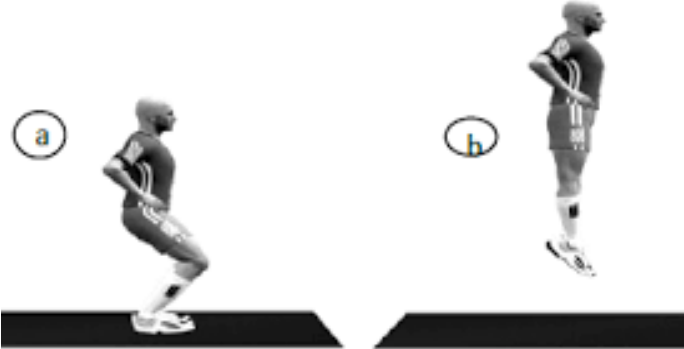
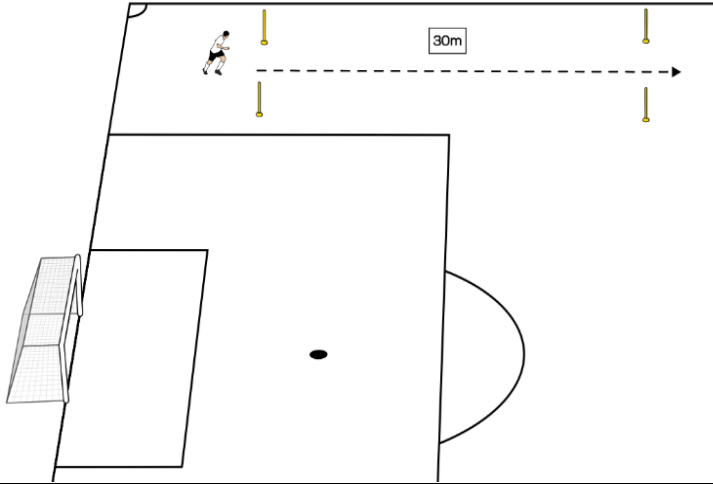
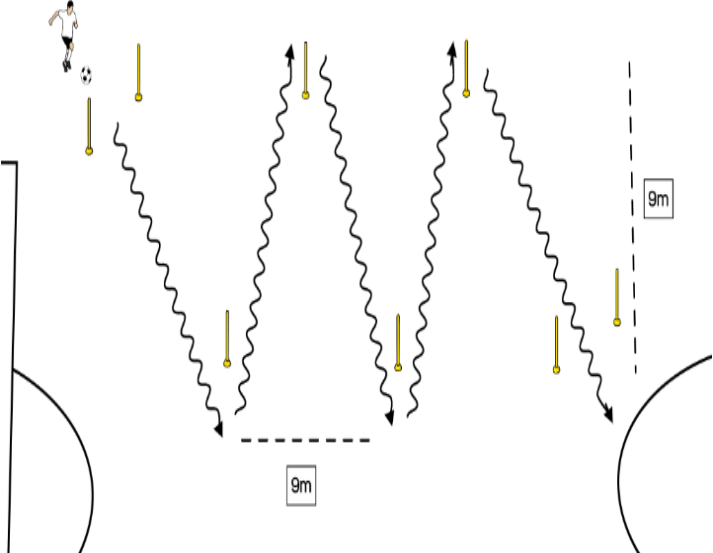
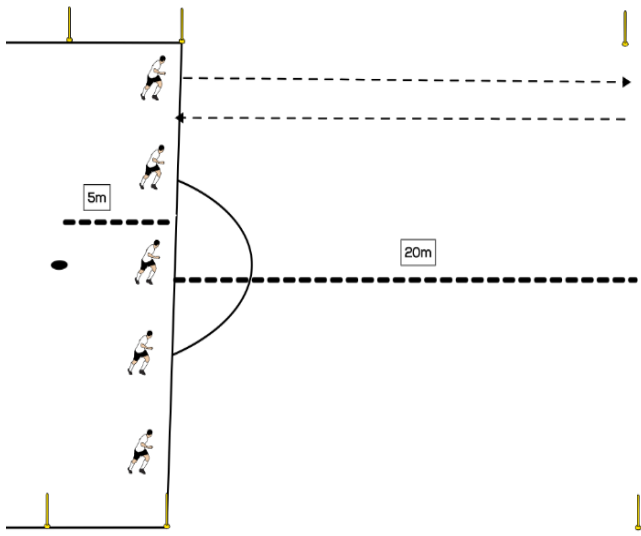


TESTY SPRAWNOŚCIOWE – LICEUM Piłka Nożna

ZESPÓŁ SZKÓŁ IM. PROF. JANUSZA GROSZKOWSKIEGO W MIELCU

PRÓBA	GRAFIKA	UWAGI
<p>1 PRÓBA MOCY Test Squad Jump – test mocy kończyn dolnych, wykonywany z pozycji półprzysiadu, dłonie na biodrach, brak zamachu, lądowanie w tym samym miejscu.</p>	 <p>Figure 1 : Le Squat jump</p>	<p>Squad Jump składa się z czterech faz :</p> <ul style="list-style-type: none">- przygotowania- odbicia- lotu- lądowania
<p>2 SZYBKOŚĆ Bieg sprinterski - dystans 30m - start na sygnał z pozycji wysokiej</p>		<p>Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji zalicza się czas lepszego wyniku. Do pomiaru czasów wykorzystujemy fotokomórki.</p>
<p>3 TECHNIKA SPECJALNA Prowadzenie piłki Zawodnik ma za zadanie przeprowadzić piłkę jak najszybciej z linii STARTU dookoła tyczek do linii METY. Zawodnik startuje na sygnał dźwiękowy. Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy kandydat przekroczy linię mety. Próbę zawodnik wykonuje jeden raz.</p>		<p>Do pomiaru czasów wykorzystujemy fotokomórki. Trenerzy przyglądają się technice prowadzenia i kontroli piłki.</p>

<p>4 WYTRZYMAŁOŚĆ Test „Yo-Yo” Test Yo-Yo składa się z dwóch 20 metrowych biegów przy wzrastającej szybkości biegu z 10 sekundową aktywną przerwą (2 x 5 metrów), kontrolowaną przez sygnał dźwiękowy. Zawodnicy biegają do momentu, w którym nie są w stanie utrzymać wyznaczonej prędkości biegu. Przebyty dystans do tego momentu określa nam wynik testu.</p>		<p>Zawodnik dostaje ostrzeżenie za każdym razem gdy nie jest w stanie pokonać danego dystansu w określonym czasie, a jeżeli zawodnik nie ukończy w czasie następnej rundy musi zakończyć test.</p>
<p>OCENA TESTÓW</p> <p>1 Próba mocy (Test Squad Jump): wewnętrzna tabela norm</p> <p>2 Szybkość (bieg sprinterski): wewnętrzna tabela norm</p> <p>3 Technika specjalna (prowadzenie piłki): wewnętrzna tabela norm</p> <p>4 Wytrzymałość (Yo-Yo test): wewnętrzna tabela norm</p>		