

Część I

ZESTAW PRÓB SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ

Próby zwinności /koordynacji/

1. Maksymalny obrót w wyskoku
2. Bieg zygzakiem tzw. koperta
3. Bieg z przewrotami

Próby siły:

4. Podciąganie się na drążku
5. Uginanie i prostowanie ramion w podporze na poręczach
6. Wyciskanie maksymalnego ciężaru, leżąc,
7. Skrętoskłony tułowia w przód z obciążeniem
8. Rwanie maksymalnego ciężaru
9. Zarzut maksymalnego ciężaru na pierś
10. Przysiad z maksymalnym ciężarem

Próby szybkościowo-siłowe:

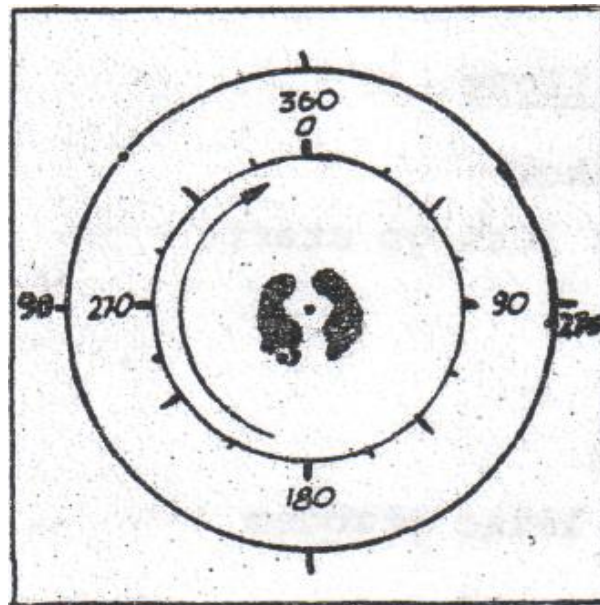
11. Maksymalny wyskok
12. Bieg na 30 m z lotnego startu

Próby inne:

13. Bieg na 1000 m
14. Skłon do tyłu leżąc przodem

1. Maksymalny obrót w wyskoku

- a/ Cel i wartość próby: Próba określa poziom wybranego elementu koordynacji ruchowej, tj. umiejętność wykonania maksymalnego obrotu wokół podłużnej osi ciała podczas wyskoku. Umiejętność ta mieści się w tzw. drugim poziomie koordynacji według W. Farfiela, w którym występują ruchy dokładne i wykonywane w określonym czasie. Maksymalny obrót w wyskoku wymaga szybkiego i dokładnego współdziałania kilku części ciała oraz zachowania równowagi podczas wyskoku i lądowania. Podobne zadanie wykorzystuje się w testach uzdolnień ruchowych /m.in. Johnsona, Johnsona-Metheny/.
- b/ Miejsce, sprzęt i pomoce: Koordynacjomierz W. Starosty, który stanowi drewniana platforma wielkości 1 m^2 z wpisanym kołem /o średnicy 80 cm/. Na jego obwodzie znajduje się skala w stopniach od 0 do 360 /ryc. 1/. Ponadto konieczne są: linijka 50 cm, trójkąt szkolny /50 cm/, kreda.



Ryc. 1. Koordynacjomierz W. Starosty

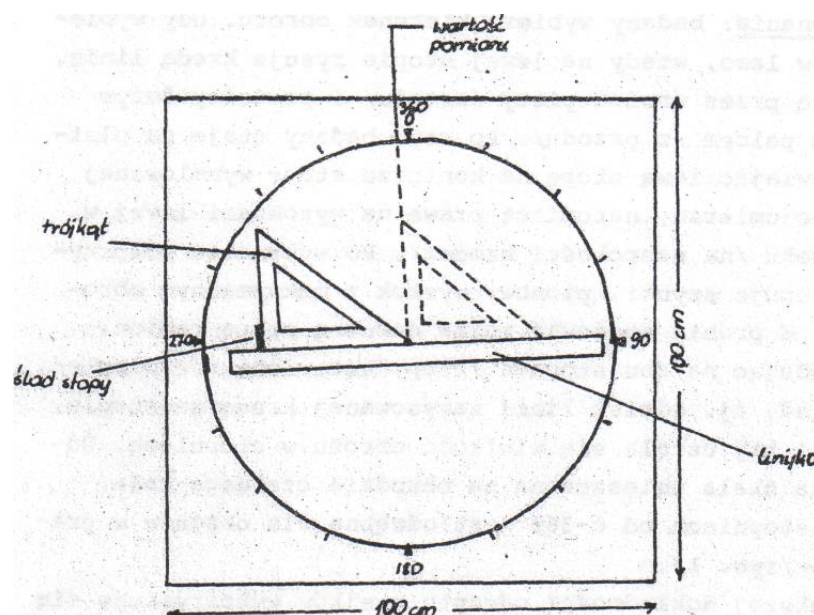
- c/ Sposób wykonania: Badany wybiera kierunek obrotu. Gdy wybierze obroty w lewo, wtedy na lewej stopie rysuje kredą linię, przechodzącą przez środek pięty /z tyłu/ i pomiędzy dużym a następnym palcem /z przodu/. Po czym badany staje na platformie, stawiając lewą stopę na konturze stopy wymalowanej na koordynacjomierzu, natomiast, prawą na wysokości lewej w małym rozkroku /na szerokości bioder/. Po wykonaniu półprzysiadu, następuje szybki, pionowy wyskok z maksymalnym obrotem w lewo. W próbie stosować można dowolną pracę

ramion. Zawodnik lądując na obu stopach /stopy ustawione równolegle/, zostawia ślad, tj. odcisk linii narysowanej kredą na stopie. Według linii tej ustala się wielkość obrotu w stopniach. Odczyt ułatwia skala umieszczona na obwodzie czarnego koła. Skala ta w stopniach od 0 - 360 jest odrębna dla obrotów w prawo i w lewo /ryc. 1/.

Dla większej dokładności odczytu wyników wykorzystuje się linijkę i trójkąt /ryc. 2/. Jedno ramię trójkąta nastawiamy równoległe do linii odcisniętej stopą, do drugiego przykładamy linijkę. Następnie po linijce przesuwamy trójkąt, tak by jego ramię wyznaczające wielkość obrotu przechodziło przez środek koordynacjomierza /mieści się on wewnątrz czarnego koła i zaznaczamy go w postaci kontrastującego punktu/. Z kolei przykładając linijkę do tego ramienia trójkąta, kierujemy ją na odpowiednią jednostkę skali i odczytujemy uzyskany wynik.

Zawodnik powtarza próbę dwukrotnie w tym samym kierunku, po czym wykonuje ją w przeciwnym kierunku. Przedtem rysuje kredą linię na drugiej stopie. Jeżeli oba powtórzenia są nieudane stosuje się dodatkowe powtórzenia, nie więcej niż 5. Przy pięciokrotnej serii nieudanych powtórzeń wpisuje się badanemu 0°.

d/ Ocena: Wynik odczytuje się na skali z dokładnością do 1°. Przekroczenie zarysów czarnego koła przy lądowaniu lub utrata równowagi wymaga powtórzenia próby.



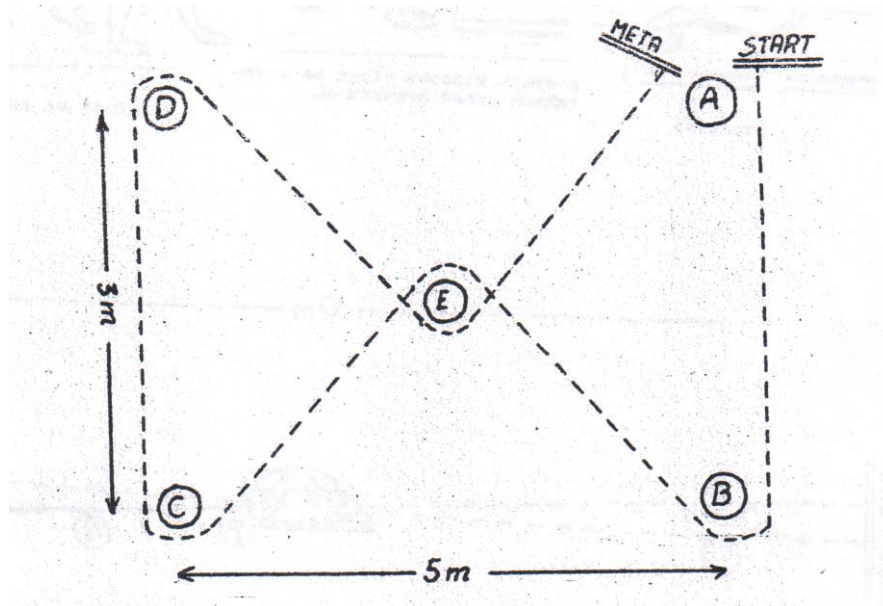
Ryc. 2. Przykład pomiaru koordynacji ruchowej na koordynacjomierzu W. Starosty po maksymalnym obrocie w lewo /uzyskany wynik – 365°/

2. Bieg zygakiem, tzw. koperta /zwinność/

a/ Cel i wartość próby: Próba określa zdolności przystosowawcze zawodnika do szybkich zmian kierunku biegu i związanych z nim zmian położenia środka ciężkości ciała. Zmiany te wymagają szybkiego i umiejętnego władania ciałem.

b/ Miejsce, sprzęt i pomoce: W sali gimnastycznej wyznacza się prostokąt o wymiarach 3 x 5 m /ryc. 3/. Na rogach prostokąta i w jego środku /na przecięciu przekątnych/ ustawia się chorągiewki wysokości 120 cm. Stoper lub fotokomórki /ustawia się je na linii startu i mety/.

c/ Sposób wykonania: Zawodnik staje obok chorągiewki A w pozycji wykroczonej. Stąd na sygnał startuje i przebiega liniami B-E-C-D-E-A, omijając przy tym chorągiewki. Nie wolno ich dotknąć żadną częścią ciała. Bieg po wskazanej drodze zawodnik powtarza trzy razy. Przy omijaniu chorągiewki A podaje mu się informację: "jeszcze dwa razy" i "jeszcze raz". Po trzecim powtórzeniu zawodnik musi dotknąć chorągiewki A i w tym momencie mierzący czas zatrzymuje stoper.



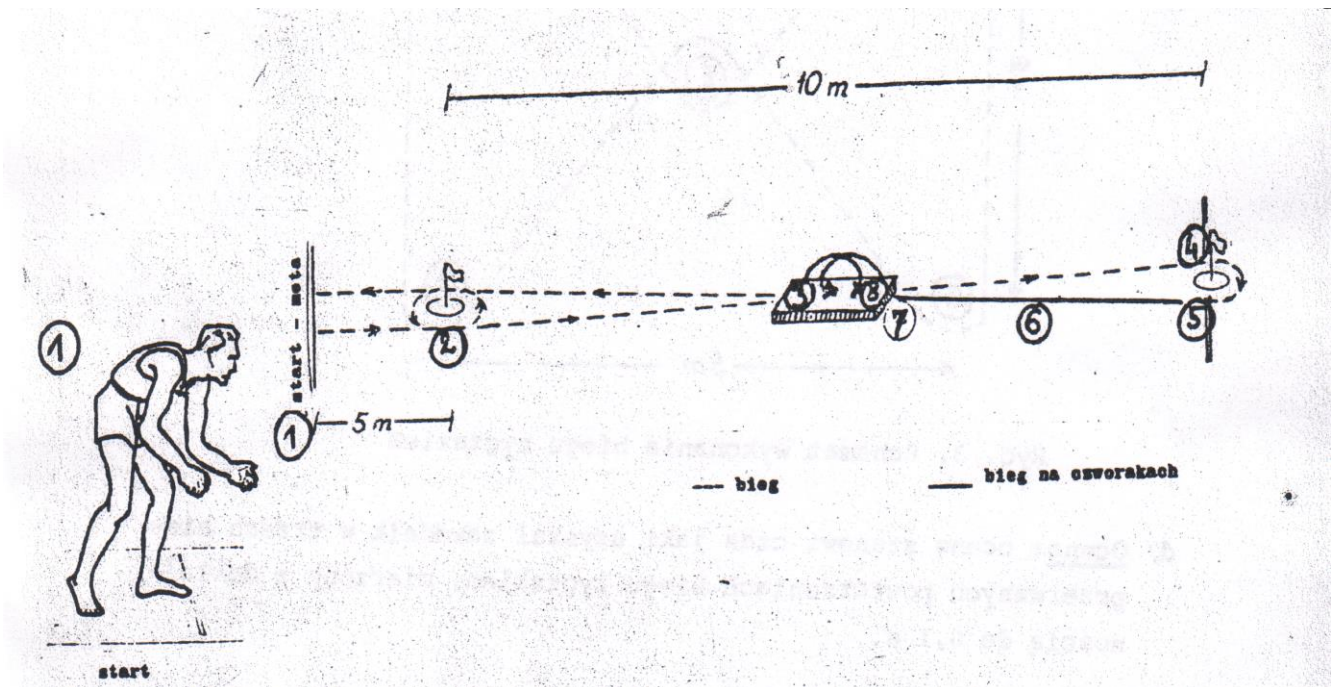
Ryc. 3. Schemat wykonania biegu zygakiem

d/ Ocena: Ocenę stanowi czas, jaki uzyskał zawodnik w trzech nieprzerwanych powtórzeniach biegu zygakiem, mierzony z dokładnością do 0,1 s.

3. Bieg z przewrotami /zwinność/

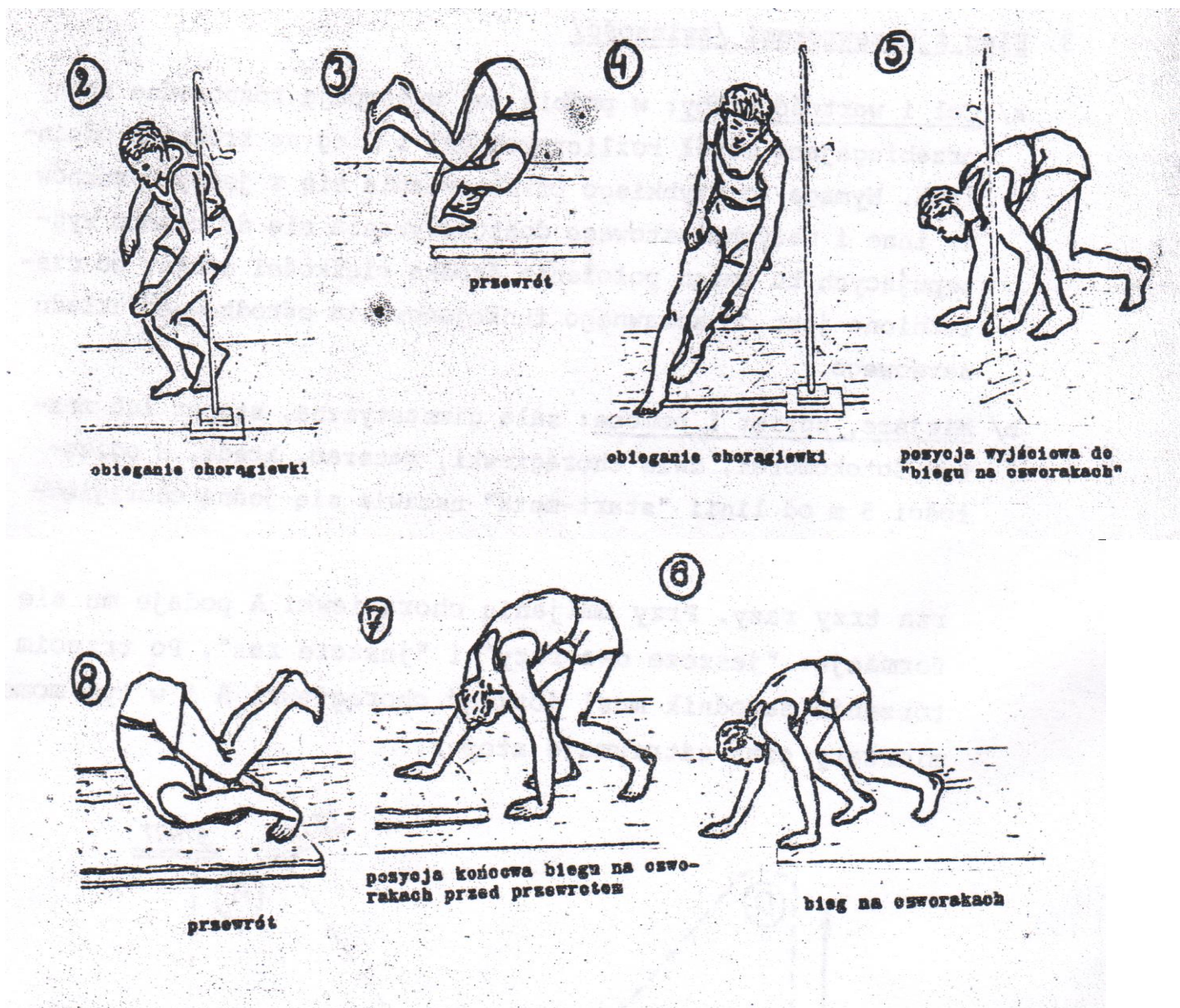
a/ Cel i wartość próby: W próbie tej występują różnorodne ruchy przebiegające wokół rozlicznych osi i bieg na krótkich odcinkach. Wymaga to szybkiego przestawiania się z jednych ruchów na inne i natychmiastowego dostosowywania się do często występujących tu zmian położenia środka ciężkości ciała, co uzależnione jest od sprawnego funkcjonowania ośrodkowego układu nerwowego.

b/ Miejsce, sprzęt i pomoce: Sala gimnastyczną, stoper lub zestaw fotokomórek, dwie chorągiewki, materac, kreda. W odległości 5 m od linii "start-meta" ustawia się jedną chorągiewkę, a drugą 10 m od niej, wykreślając jednocześnie linię równoległą do startu. W połowie odległości między chorągiewkami kładzie się materac.



c/ Sposób wykonania:

Na sygnał badany startuje z pozycji wykroczonej /tułów lekko pochylony/, biegnie do chorągiewki 1, okrąży ją nie dotykając /ryc. 4/, a następnie podbiega do materaca, na którym wykonuje przewrót w przód. Po czym biegnie do chorągiewki 2 i po okrążeniu jej, przyjmuje pozycję na czworakach. W pozycji tej porusza się do materaca, na którym ponownie wykonuje przewrót w przód. Po przewrocie zawodnik biegnie do pierwszej chorągiewki, okrąży ją nie dotykając i dobiega do mety.



d/ Ocena: Ocenę stanowi czas wykonania próby mierzony z dokładnością do 0,1 s. Należy przestrzegać, aby bieg na czworakach rozpoczynał się od dotknięcia ręką linii, na której stoi chorągiewka.

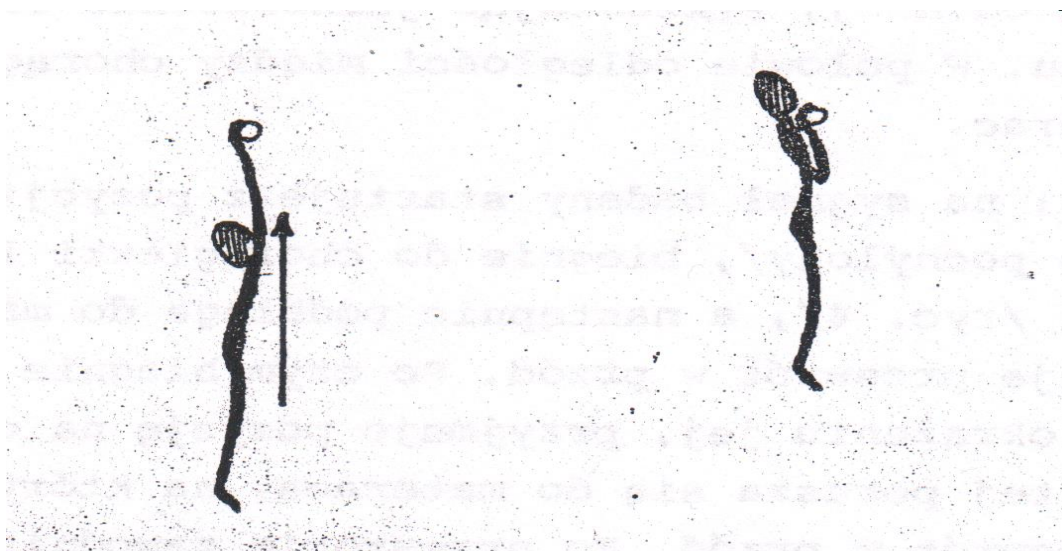
4. Podciąganie się na drążku /wytrzymałość siłowa/

a/ Cel i wartość próby: Próba określa siłę i wytrzymałość mięśni obręczy barkowej oraz ramion.

b/ Miejsce, sprzęt i pomoce: Sala wyposażona w drążek gimnastyczny.

c/ Sposób wykonania: Zawodnik staje przed drążkiem, następnie w momencie przez siebie wybranym wykonuje wyskok nachwytem do zwisu /uchwyt dłoni na szerokości barków/. Po ustaleniu pozycji w pełnym zwisie o wyprostowanych ramionach wykonuje podciąganie w taki sposób, aby broda znalazła się na wysokości drążka, po czym wraca do pełnego zwisu. Próbę wykonuje się maksymalną liczbę razy /ryc. 5/.

d/ Ocena: Prawidłowe są tylko te podciągnięcia, w których podbródek sięga powyżej drążka, a w zwisie ramiona są wyprostowane. Liczy się ilość rytmicznie /bez przerwy/ wykonanych pociągnięć. Nie zalicza się prób wykonanych z wychwytem, t.j. wcześniejszym zamachem nóg ułatwiającym podciąganie się.



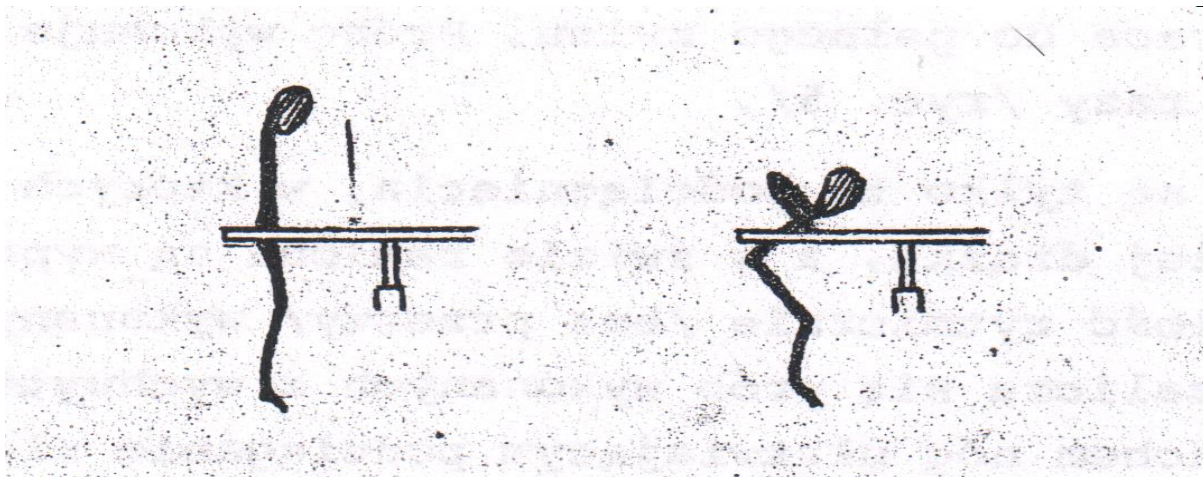
Ryc. 5. Położenie ciała podczas podciągania się na drążku

5. Uginanie i prostowanie ramion w podporze na poręczy / wytrzymałość siłowa/.

a/ Cel i wartość próby: Próba określa siłę i wytrzymałość mięśni obręczy barkowej oraz ramion.

b/ Miejsce, sprzęt i pomoce: Sala wyposażona w poręczę gimnastyczne /w razie braku poręczy próbę przeprowadzić można na półkolistym uchwycie uniwersalnego urządzenia do ćwiczenia siły typu „Atlas”, „Gladiator” lub „Herkules”/.

c/ Sposób wykonania: Zawodnik wykonuje wyskok do podporu /na końcach żerdzi poręczy lub półkolistego uchwytu/. Z tej pozycji wykonuje maksymalne uginanie i prostowanie ramion zachowując wyprostowany tułów. Próbę wykonuje się maksymalną liczbę razy /ryc.6/.



Ryc. 6. Sposób wykonania uginania i prostowania ramion w podporze.

d/ Ocena: Na ocenę składa się liczba prawidłowo i rytmicznie /bez przerw/ wykonanych wyprostów ramion /nie licząc pierwszego wyprostów w podporze/. Zalicza się próby, w których podczas ugięcia ramion, kąt pomiędzy przedramieniem i ramieniem był mniejszy, niż 90° .

6. Wyciskanie maksymalnego ciężaru leżąc /siła eksplozywna/

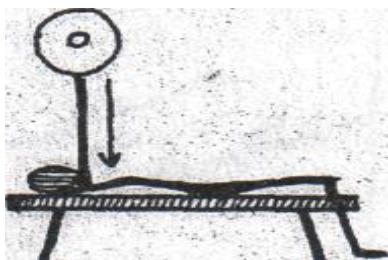
a/ Cel i wartość próby: Próba określa możliwość w zakresie pokonania maksymalnego ciężaru w ściśle określonych warunkach.

b/ Miejsce, sprzęt i pomoce: Sala, ławeczka z miękkim obiciem / np. z uniwersalnego urządzenia do ćwiczenia siły typu "Atlas", "Gladiator" lub "Herkules"/, stojaki do sztangi, sztanga, talerze do sztangi o wadze od 1,25 do 20 kg.

c/ Sposób wykonania: Zawodnik kładzie się na plecach na ławeczce. Za nim na stojakach umieszcza się sztangę z ciężarem odpowiednim do życzenia zawodnika. Następnie zawodnik zdejmuje sztangę ze stojaków /z pomocą współwiczających lub prowadzących próbę/, kładzie ją w pozycji wyjściowej - na piersiach i wykonuje wyciskanie. Każdy zawodnik ma 5 podejść /ryc. 7/.

Ryc. 7. Fazy wykonania próby

a)



b)



d/ Ocena: Ocenę stanowi największy podniesiony ciężar. Wyciskanie należy wykonać dynamicznie - zachowując ciągłość ruchu. Niedozwolone jest tzw. wybijanie sztangi z klatki piersiowej. Próbę zalicza się po wyciśnięciu ciężaru na proste ręce.

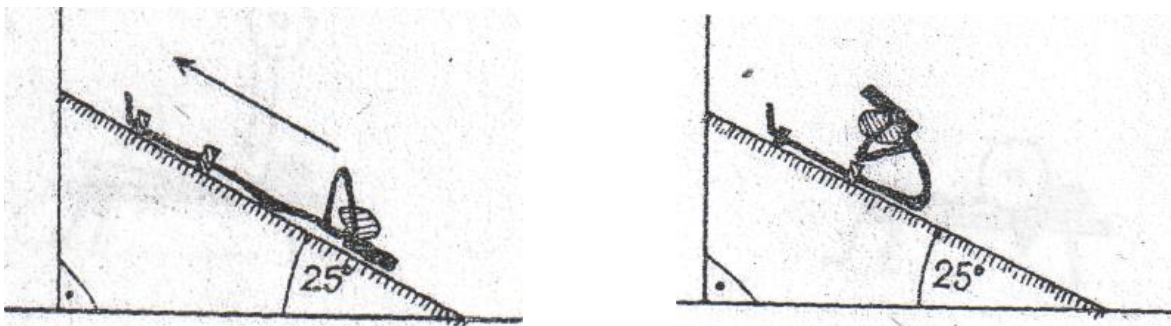
7. Skrętoskłony tułowia w przód z odbiciem / wytrzymałość siłowa / - próba wycofana ze stosowania ze względu na szkodliwość

a/ Cel i wartość próby: Próba określa wytrzymałość siłową mięśni brzucha.

b/ Miejsce, sprzęt i pomoce: Sala, ławeczka z miękkim obiciem /np. z uniwersalnego urządzenia do ćwiczenia siły typu "Atlas", "Gladiator" lub "Herkules"/ nachylona pod kątem 25° /uchwyt ławeczki wstawić w drugi otwór od góry/, talerze od sztangi o wadze 5 i 10 kg, pas lub szeroka taśma.

c/ Sposób wykonania: Zawodnik leży na ławeczce /na plecach/, trzymając za głowę talerze od sztangi o ciężarze odpowiednim dla kategorii wagowej. /Nogi na wysokości kostek i kolan pasami przymocowane do ławeczki/. Następnie wykonuje siad ze skrętoskładem tułowia tak, by dotknąć np. prawym łokciem kolana lewej nogi. Po czym powraca do pozycji leżącej. Próbę wykonuje się naprzemiennie, maksymalną ilość razy. Powrót do leżenia następuje po wykonaniu każdego skrętoskładu /ryc. 8/.

Talerz o ciężarze 5 kg stosuje się dla kategorii wagowych: 48, 52, 57, 62, 68, natomiast 10 kg dla kategorii wagowych: 74, 82, 90, 100 kg.



Ryc. 8. Ustawienie ławeczki i fazy wykonania próby

d/ Ocena: Próbę należy wykonywać rytmicznie /bez przerw/. Ocenę stanowi liczba prawidłowo wykonanych powtórzeń, tj. siadów z pełnym skrętoskładem tułowia i z dotknięciem łokciem do kolana.

8. Rwanie maksymalnego ciężaru /siła eksplozywna/

a/ Cel i wartość próby: Próba określa możliwości w zakresie pokonania maksymalnego ciężaru w ściśle określonych warunkach. Charakter wysiłku w pewnym fragmencie zbliżony jest do elementu walki zapaśniczej, tj. szybkiego poderwania przeciwnika z maty.

b/ Miejsce, sprzęt i pomoce: Sala lub tzw. siłownia, pomost ciężarowy, sztanga, talerze o wadze od 1,25 kg do 20 kg.

c/ Sposób wykonania: Zawodnik podchodzi do sztangi, ustawia równoległe stopy, chwytą sztangę, przysiadając podnosi /rwie/ ją w górę /na proste ręce/, a następnie wstaje z przysiadu, trzymając sztangę na wyprostowanych rękach /ryc. 9/.

Każdy zawodnik ma pięć podejść do dowolnie wybranych ciężarów. Kolejność podejścia do sztangi, jak w podnoszeniu ciężarów, tj. do każdego ciężaru kolejno podchodzą zawodnicy, którzy go wybrali, a po udanym boju oczekują na następny wybrany ciężar. Po nieudanym boju, zawodnik może go powtórzyć lub podejść do większego ciężaru /w sumie pięć podejść/. Kolejny podnoszony ciężar musi być większy od poprzedniego, co najmniej o 2,5 kg.



Ryc. 9. Ważniejsze fragmenty próby

d/ Ocena: Ocenę stanowi największy podniesiony ciężar zgodnie z uproszczonymi przepisami, tj. wykonanie rwania prawie na proste ręce /gryf sztangi powyżej głowy/ z późniejszym wyprostem rąk i utrzymanie ciężaru na wyprostowanych rękach przez 2 s przy ustawieniu stóp na jednej wysokości.

9. Zarzut maksymalnego ciężaru na pierś / siła eksplozywna/

a/ Cel, i wartość próby: Próba określa możliwości w zakresie pokonania maksymalnego ciężaru w ściśle określonych warunkach. Charakter wysiłku zbliżony jest do elementu walki zapasniczej, tj. szybkiego poderwania przeciwnika z maty.

b/ Miejsce, sprzęt i pomoce: Sala lub tzw. siłownia, pomost ciężarowy, sztanga, talerze o wadze od 1,25 kg do 20 kg.

c/ Sposób wykonania: Zawodnik podchodzi do sztangi, ustawia równoległe stopy, chwytą sztangę i zarzuca ją na pierś /może przy tym wykonać przysiad lub wykrok/. Każdy zawodnik ma pięć podejść do sztangi, do dowolnie wybranych ciężarów. Kolejność podejścia, jak w podnoszeniu ciężarów, tj. do każdego ciężaru kolejno podchodzą zawodnicy, którzy go wybrali, a po udanym boju oczekują na następny wybrany ciężar. Po nieudanym boju, zawodnik może go powtórzyć lub podejść do większego ciężaru. Kolejny podnoszony ciężar musi być większy od poprzedniego, co najmniej o 2,5 kg /ryc. 10/.



Ryc. 10. Sposób wykonania zarzutu maksymalnego ciężaru na pierś.

d/ Ocena: Ocenę stanowi największy podniesiony ciężar zgodnie z uproszczonymi przepisami, tj. utrzymanie ciężaru przez 2 s na prostych nogach przy ustawionych stopach na jednej wysokości.

10. Przysiad z maksymalnym ciężarem /siła dynamiczna/

a/ Cel i wartość próby: Próba określa maksymalną siłę mięśni prostowników i zginaczy kończyn dolnych, obręczy biodrowej i barkowej, mięśni grzbietu.

b/ Miejsce, sprzęt i pomoce: Sala lub tzw. siłownia, pomost ciężarowy, sztanga, talerze o

wadze od 1,25 do 20 kg.

c/ Sposób wykonania: Zawodnik staje przed sztangą ustawioną na stojakach, następnie bierze ją na barki, wykonuje przysiad z ciężarem i wstaje /ryć. li/. Każdy zawodnik ma pięć podejść do dowolnie wybranych ciężarów. Kolejność podejścia jak w podnoszeniu ciężarów, tj. do każdego ciężaru kolejno podchodzą zawodnicy, którzy go wybrali, a po udanym boju oczekują na następny wybrany ciężar. Po nieudanym boju, zawodnik może go powtórzyć lub podejść do większego ciężaru. Kolejny podnoszony ciężar musi być 5 większy od poprzedniego, co najmniej o 2,5 kg.



Ryc. 11. Fazy przysiadu z maksymalnym ciężarem

d/ Ocena: Ocenę stanowi największy podniesiony ciężar zgodnie z przepisami, tj. wykonać trzeba pełny przysiad /kąt między udem i podudziem - minimum 90°/ i powstać na proste nogi.

11. Maksymalny wyskok /skoczność/

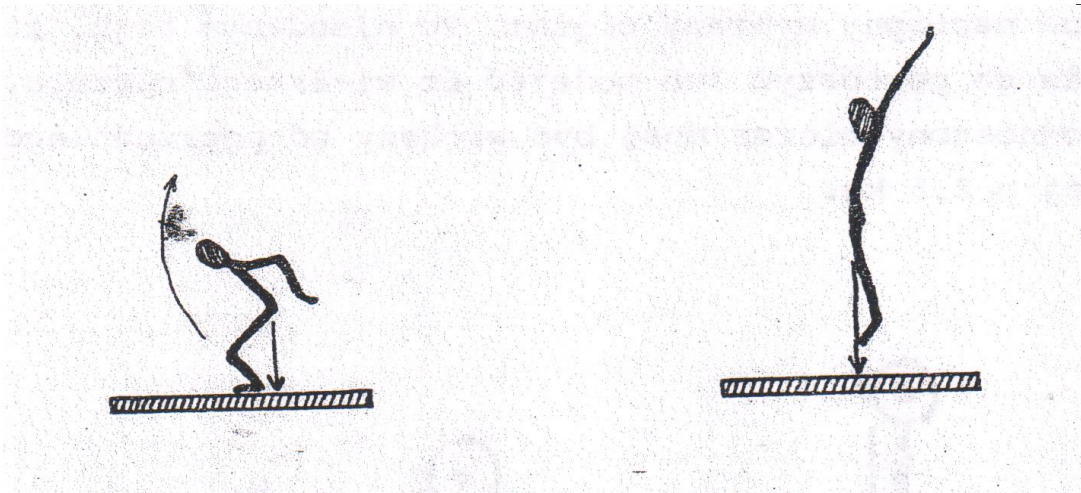
a/ Cel i wartość próby:

Próba określa skoczność, na którą składają się dwie podstawowe cechy motoryczne - szybkość i siła.

b/ Miejsce, sprzęt i pomoce: Skocznościomierz W. Starosty z wyposażeniem.

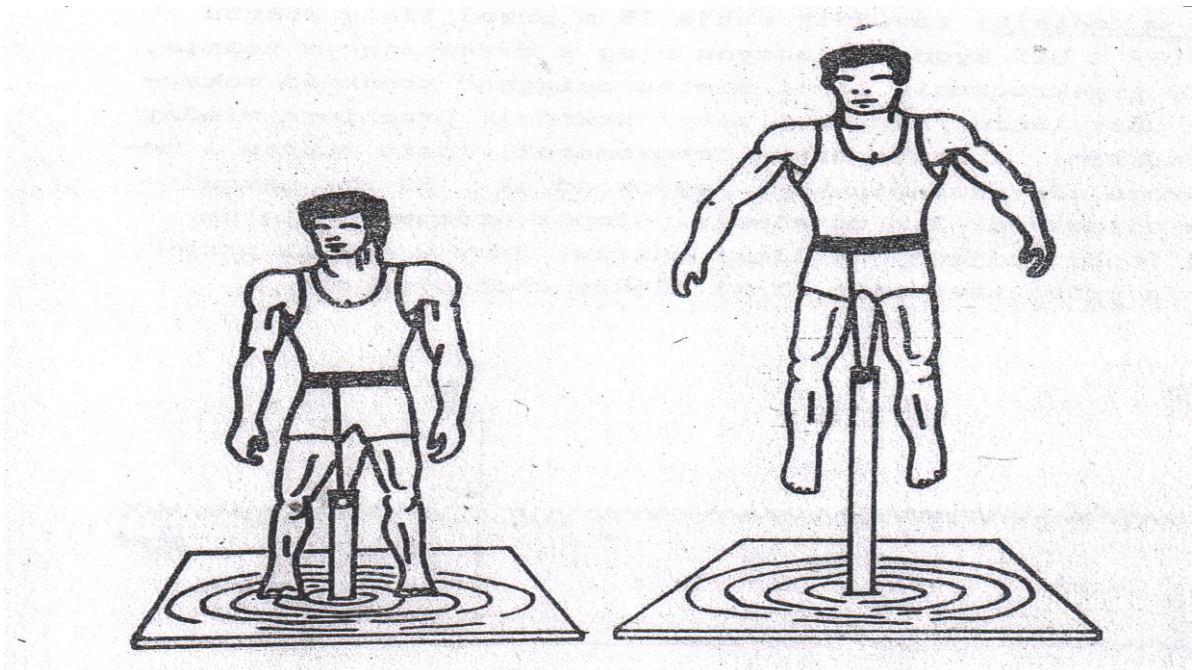
c/ Sposób wykonania: Zawodnik staje boso na drewnianej platformie skocznościomierza tak, by jego "kostki" znajdowały się na jednej linii z otworem dla taśmy centymetrowej /otwór ten mieści się w środku skocznościomierza/. Zawodnik winien stać prosto /bez napinania mięśni/ i w małym rozkroku. Wtedy/się taśmę i odczytuje wielkość przed wyskokiem. Po tym

pomiarze, zawodnik wykonuje półprzysiad ze skłonem tułowia w przód i z rękoma z tyłu /ryc. 12 i 12a/, a następnie wyskakuje pionowo w górę, wykonując zamach oburącz łukiem w przód - w górę. Podczas wyskoku wyciąga taśmę centymetrową.



Ryc. 12. Różne fazy położenia ciała podczas maksymalnego wyskoku

d/ Ocena: Pomiar jest ważny, jeżeli zawodnik przy zeskoku nie przekracza koła o średnicy 62 cm /środek koła stanowi otwór na taśmę centymetrową/. Różnica na taśmie przed wyskokiem /taśma musi być naciągnięta/ i po nim, wskazuje skoczność badanego w centymetrach/ z dokładnością do 0,1 cm/. Pomiar przeprowadza się trzykrotnie uwzględniając najlepszy wynik.



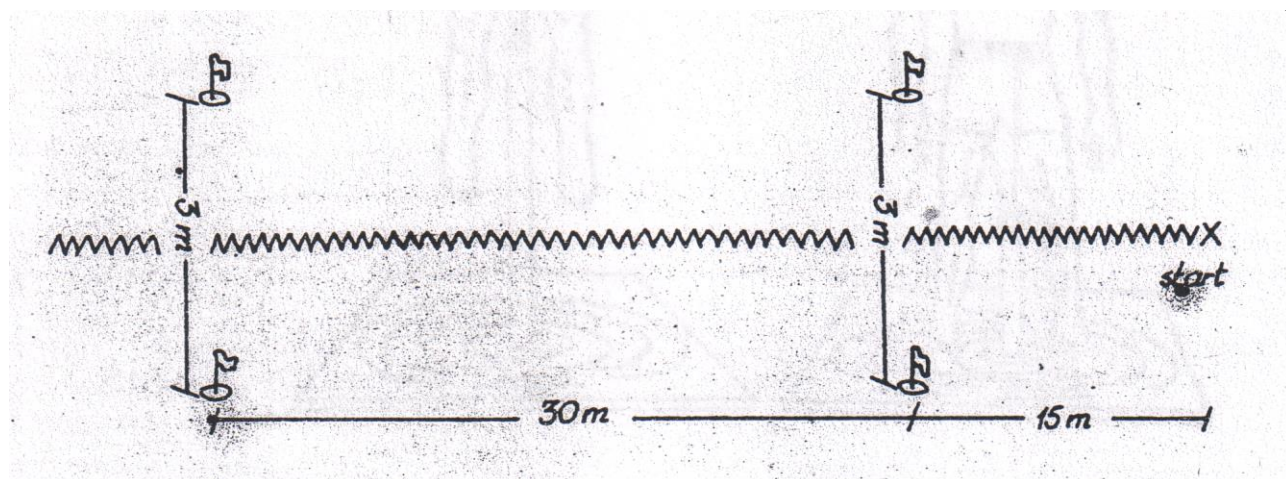
Ryc. 12a. Skocznościomierz W. Starosty wraz z wyposażeniem. Pomiar przed wyskokiem i maksymalny wyskok.

12. Bieg na 30 m z lotnego startu /szybkość/

a/ Cel i wartość próby: Próba określa tzw. czystą szybkość biegu, tj. nieskażoną techniką wykonania startu.

b/ Miejsce, sprzęt i pomoce: Bieżnia lekkoatletyczna z oznaczonymi liniami startu i mety /najlepiej wapnem/. Stoper lub fotokomórki ustawione na starcie i mecie /pary komórek w odległości 3 m od siebie/ i sprzężone z aparaturą rejestrującą.

c/ Sposób wykonania: Zawodnik staje 15 m przed linią startu /ryc. 13/ i bez sygnału zaczyna bieg w narastającym tempie, by przy przekroczeniu linii startu osiągnąć prędkość maksymalną. Obie linie /startu i mety/ zawodnik przebiega między fotokomórkami. W razie braku fotokomórek, linie startu i mety oznacza się chorągiewkami /wysokość ok. 150 cm/ ustawionymi w odległości 3 m od siebie. Stoper uruchamia się na sygnał osoby stojącej na linii startu/ dany w chwili przebiegania przez zawodnika linii między chorągiewkami.



Ryc. 13. Schemat ustawienia chorągiewek lub fotokomórek dla przeprowadzenia biegu na 30 m

d/ Ocena: Ocenę stanowi czas przebiegnięcia 30 m z dokładnością do 0,01 s /przy wykorzystaniu fotokomórek/ lub z dokładnością do 0,1 s przy pomiarze stoperem. Zawodnicy startują pojedynczo w obuwii ćwiczebnym /bez kolców/. Próbę wykonuje się dwukrotnie uwzględniając czas lepszy.

13. Bieg na 1000 m /wytrzymałość/

a/ Cel i wartość próby: Bieg określa wytrzymałość podstawową zawodnika, a czas trwania /około 3 minuty/ jest podobny do czasu trwania rundy w zapasach, co pozwala na określenie tej próby jako zbliżonej do specyficznej.

b/ Miejsce, sprzęt i pomoce: Bieżnia lekkoatletyczna, cztery stopery, dwie chorągiewki o wys. ok. 150 cm, chorągiewka startowa.

c/ Sposób wykonania: Zawodnicy startują indywidualnie w takich odstępach czasowych /ok. 30-40 s lub 1,5 min/, ażeby nie mogli biec dwójkami lub nawet w odległości, która umożliwia „podciąganie” się słabszych zawodników za biegającymi lepiej. Jedną osobą mierzy czas dwóm zawodnikom na oddzielnych stoperach, przechodząc po starcie drugiego z zawodników ze startu na linię mety /jest to możliwe nawet przy 1,5 minutowych odstępach między kolejnymi zawodnikami/. Jeżeli do dyspozycji są tylko dwa stopery - zawodnicy startują co minutę.

d/ Ocena: Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 s.

e/ Zalecenie: Wskazane jest przeprowadzenie pomiaru tętna i ciśnienia tętniczego krwi po ukończeniu biegu /w pierwszej minucie/, a zależnie od możliwości także w minutach kolejnych, przy czym winny one być zgodne z kolejnymi minutami wypoczynku /restytucji/ przyjętymi w badaniach po próbie nr 23 /rzut suplesowy/ - dla celów porównawczych.

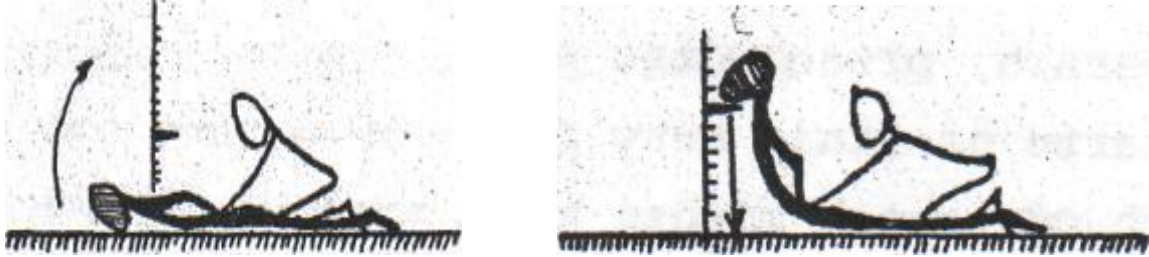
14. Skłon do tyłu /gibkość/

a/ Cel i wartość próby: Próba określa możliwość wykonania skłonu do tyłu w pozycji leżącej /sprawdza gibkość lędźwiowego odcinka kręgosłupa/.

b/ Miejsce, sprzęt i pomoce: Sala gimnastyczna, część zestawu antropometrycznego /iglica, dwa odcinki masztu/.

c/ Sposób wykonania: Zawodnik kładzie się na podłodze w pozycji leżąc przodem, ręce splecione na plecach i oparte na lędźwiowej części kręgosłupa /ryc. 14/. Osoba pomagająca

przy próbie klęczy lekko opierając się o stopy badanego, a rękoma przytrzymuje go za biodra tak, by nie unosił ich przy pomiarze gibkości. Zawodnik wykonuje skłon tułowia do tyłu i po uzyskaniu jego maksymalnej wielkości, na chwilę zatrzymuje ruch. Wtedy wykonuje się pomiar antropometrem, wsuwając go w pozycji pionowej pod najniższą część podbródka.



Ryc. 14. Sposób wykonania próby i czynności osoby pomagającej.

d/ Ocena: Pomiar przeprowadza się dwukrotnie z dokładnością do 0,1 cm uwzględniając lepszy wynik. Pomiaru nie uznaje się, jeżeli zawodnik unosi biodra.

Część II
ZESTAW PRÓB SPRAWNOŚCI SECJALNEJ
(zapaśniczej)

Próby akrobatyczne /zwinnościowe/

15. Przerzut w przód
16. Przerzut w tył /flick-flack/
17. Salto w przód w pozycji kucznej
18. Salto w tył w pozycji kucznej

Próby specjalistyczne /zapaśnicze/;

19. Zabieganie tzw. karuzela
20. Most "z góry", tzw. mostowanie
21. Wychwyt z karku
22. Przejścia mostowe
23. Rzut suplesowy manekinem

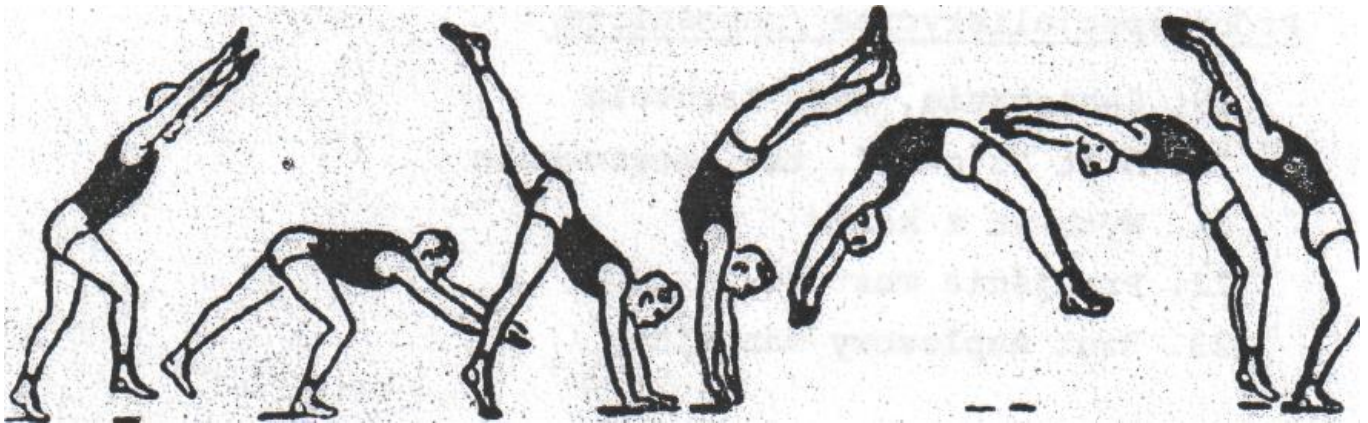
15. Przerzut w przód /zwinność/

a/ Cel i wartość próby: Próba określa specyficzny rodzaj zwinności /koordynacji ruchów całego ciała w przestrzeni/, niezbędnej przy wszechstronnym szkoleniu zapaśnika.

Wykonanie próby wymaga orientacji przestrzennej i sprawnego funkcjonowania aparatu równowagi.

b/ Miejsce, sprzęt i pomoce : sala gimnastyczna, mata zapaśnicza

c/ Sposób wykonania: Zawodnik wykonuje z rozbiegu przerzut w przód , zgodnie z ogólnymi zasadami przyjętymi w gimnastyce akrobatycznej /ryc. 15/. Próbę powtarza się dwukrotnie uwzględniając lepszą ocenę. Obie oceny zapisuje się w Karcie Indywidualnej Zawodnika /patrz: załącznik I/.



Ryc. 15. Technika przerzutu w przód

d/ Ocena: Zawodnik za próbę otrzymuje tyle punktów, ile wynosi jego ocena. Dla oceny próby stosuje się skalę ocen od 0 do 5 punktów. Można wykorzystać też dziesiętne punktów dla dokładniejszego wyrażenia jakości demonstrowanej techniki ćwiczenia.

Dla ułatwienia oceny przedstawiamy skalę wymagań wraz z oceną punktową próby:

5 pkt - przerzut ustany, stopy złączone /odbicie z prostych rąk, lądowanie na proste nogi/;

4 pkt - przerzut ustany, stopy w rozkroku, odbicie z lekko ugiętych rąk, lądowanie na ugięte nogi do półprzysiadu;

3 pkt - przerzut na mocno ugięte nogi do głębokiego przysiadu;

2 pkt - przerzut do głębokiego przysiadu z podparciem się rękami;

1 pkt - przerzut do głębokiego przysiadu połączony z upadkiem do siadu po wylądowaniu na nogi;

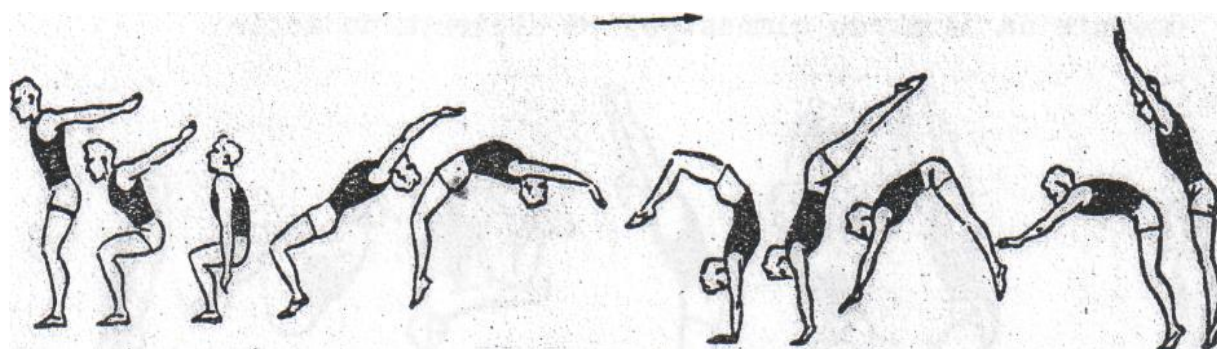
0 pkt - przerzut z lądowaniem do siadu lub na plecy.

16. Przerzut w tył, tzw. flick-flack /zwinność, szybkość/

a/ Cel i wartość próby: Próba określa specyficzny rodzaj zwinności /koordynacji/ niezbędnej przy wszechstronnym wyszkoleniu zapaśnika. Trudność próby zwiększa seryjne, tj. trzykrotne powtórzenie jej na czas. Wykonanie próby wymaga odwagi, orientacji przestrzenno-czasowej, czucia rytmu i sprawnego funkcjonowania aparatu równowagi.

b/ Miejsce, sprzęt i pomoce: sala gimnastyczna,, mata zapaśnicza, stoper.

c/ Sposób wykonania: Zawodnik rozpoczyna próbę stojąc na skraju maty w pozycji - stopy złączone, ręce wzniesione w górę /ryc. 16/. Na sygnał lub z własnej inicjatywy rozpoczyna serię trzech łączych ze sobą przerzutów w tył wykonywanych na czas. Technika przerzutów winna być zgodna z ogólnymi zasadami przyjętymi w gimnastyce akrobatycznej.



Ryc. 16. Technika przerzutu w tył

d/ Ocena: Ocenę stanowi czas wykonania całego ćwiczenia, tj. trzykrotnego powtórzenia przerzutu tyłem. Czas mierzy się od momentu "oderwania" stóp od maty do lądowania po trzecim przerzucie - dotknięcia stopami maty. Pomiar czasu wykonania próby przeprowadza się z pomocą stopera z dokładnością do 0,1 s. Próbę powtarza się dwukrotnie uwzględniając czas lepszy. Próby nie zalicza się, jeżeli nie wykonano pełnej liczby przerzutów. Dwukrotne niezaliczenie próby powoduje wpisanie oceny zerowej do Karty Indywidualnej Zawodnika.

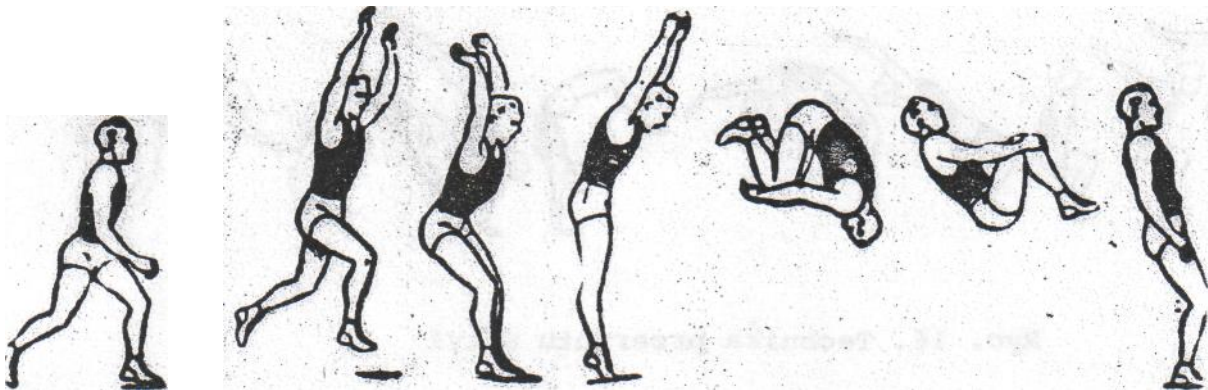
17. Salto w przód w pozycji kucznej /zwinność/

a/ Cel i wartość próby: Próbą określa specyficzny rodzaj zwinności /koordynacji/ koniecznej przy wszechstronnym szkoleniu zapaśnika. Wykonanie próby wymaga dobrej orientacji

przestrzennej, odwagi i sprawnego funkcjonowania aparatu równowagi.

b/ Miejsce, sprzęt i pomoce: sala gimnastyczna, mata zapaśnicza, ew. materac gimnastyczny.

c/ Sposób wykonania: zawodnik wykonuje z rozbiegu salto w przód w pozycji kucznej, zgodnie z ogólnymi zasadami przyjętymi w gimnastyce akrobatycznej /ryc. 17/. Próbę powtarza się dwukrotnie uwzględniając lepszą ocenę. Obie oceny zapisuje się w Karcie Indywidualnej Zawodnika /załącznik 1/. Przy niewystarczającym opanowaniu próby można stosować lądowanie na materacu gimnastycznym ułożonym na macie.



Ryc. 17. Technika salta w przód

d/ Ocena: Zawodnik za próbę otrzymuje tyle punktów, ile wynosi jego ocena. Dla oceny stosuje się skalę ocen od 0 do 5 punktów. Można wykorzystać też dziesiętne punktów dla dokładniejszego wyrażenia jakości demonstrowanej techniki ćwiczenia.

Oceny dokonuje się według niżej przedstawionych wymagań:

- 5 pkt - salto na proste nogi, zatrzymanie się po lądowaniu lub utrata równowagi połączona z krokami;
- 4 pkt - salto jak wyżej, lecz do półprzysiadu;
- 3 pkt - salto do przysiadu z ewentualnym podparciem rękoma z przodu;
- 2 pkt - salto do przysiadu z podparciem rękoma z tyłu
- 1 pkt - salto połączone z upadkiem do siadu po lądowaniu na nogi;
- 0 pkt - salto z lądowaniem do siadu, na plecy lub niewykonanie.

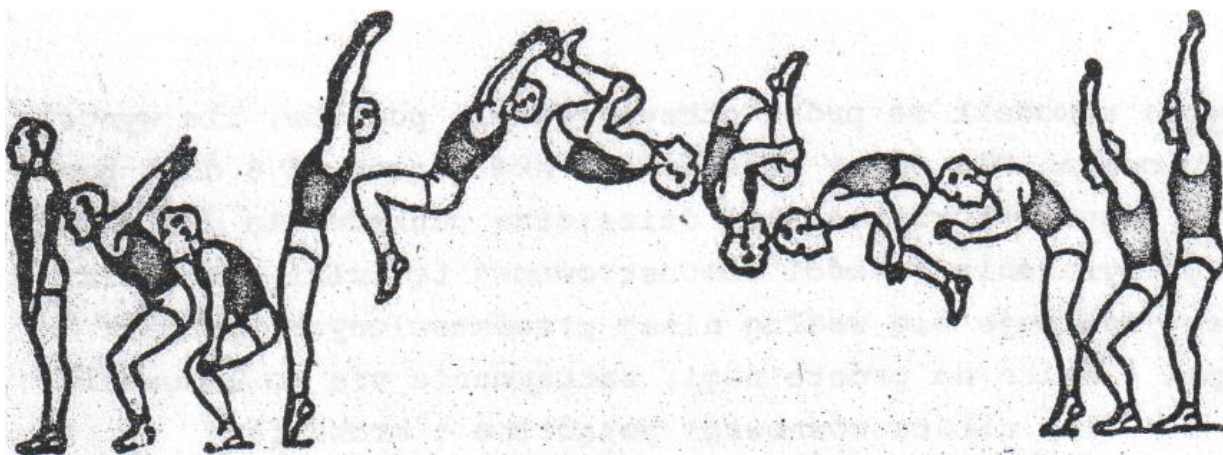
18. Salto w tył w pozycji kucznej /zwinność/

a/ Cel i wartość próby: Próba określa specyficzny rodzaj zwinności /koordynacji ruchów całego ciała w przestrzeni/ niezbędnej przy wszechstronnym wyszkoleniu zapaśnika.

Wykonanie próby wymaga dobrej orientacji przestrzennej, odwagi i sprawnego funkcjonowania aparatu równowagi.

b/ Miejsce, sprzęt i pomoce: sala gimnastyczna, mata zapaśnicza, materac gimnastyczny.

c/ Sposób wykonania: zawodnik staje w dowolnej pozycji na środku maty /tyłem do materaca, jeżeli z niego korzysta/. Na sygnał lub z własnej inicjatywy rozpoczyna próbę - salto w tył. Próbę wykonuje zgodnie z ogólnymi zasadami przyjętymi w gimnastyce akrobatycznej /ryc. 18/. Próbę powtarza się dwukrotnie uwzględniając lepszą ocenę. Obie oceny zapisuje się w Karcie Indywidualnej Zawodnika /załącznik I/. Przy niewystarczającym opanowaniu próby można stosować lądowanie na materacu gimnastycznym ułożonym na macie.



Ryc. 18. Technika salta w tył

d/ Ocena: Zawodnik za próbą otrzymuje tyle punktów, ile wynosi jego ocena. Dla oceny stosuje się skalę ocen od 0 do 5 punktów. Można wykorzystać też dziesiętne punktów dla dokładniejszego wyrażenia jakości demonstrowanej techniki ćwiczenia. Oceny dokonuje się według niżej przedstawionych wymagań:

5 pkt - lądowanie ustane - stopy złączone, nogi nieznacznie ugięte w kolanach, tułów przy lądowaniu pionowo;

4 pkt - lądowanie po salcie ustane, stopy w rozkroku, nogi znacznie ugięte w kolanach /prawie do półprzysiadu/, nieznaczne pochylenie tułowia do przodu;

- 3 pkt - przy lądowaniu duże pochylenie tułowia do przodu /tułów poziomo/, lądowanie do przysiadu;
- 2 pkt - tzw. niedokręcone salto, duże pochylenie tułowia i ew. utrata równowagi połączona z krokami przy lądowaniu;
- 1 pkt - tzw. niedokręcone salto z podparciem się rękoma po lądowaniu lub dotknięcie kolanami podłoża przy lądowaniu;
- 0 pkt - salto z upadkiem lub niewykonanie.

19. Zabieganie tzw. karuzela /szybkość, gibkość/

a/ Cel i wartość próby: Próba określa specyficzną zwinność i szybkość ruchów przejawianą przez zapaśnika, a polegającą na umiejętności przechodzenia z pozycji parteru do mostu i odwrotnie. Tego rodzaju zwinność i szybkość są niezbędne w zapasach. Przy czym zawodnik winien je przejawiać, zarówno w poruszaniu się /zabieganiu/ w lewo, jak i w prawo, gdyż zwiększa to jego wszechstronność ruchową.

b/ Miejsce, sprzęt i pomoce: sala gimnastyczna, mata zapaśnicza, stoper, kreda.

c/ Sposób wykonania: Przed rozpoczęciem próby zawodnik przyjmuje pozycję w parterze, czoło oparte na macie, stopy obok linii, narysowanej kredą na macie /ryc. 19/. Jeżeli zabieganie zaczyna w lewo, to stopy muszą być po prawej stronie. Na sygnał zawodnik rozpoczyna tzw. karuzelę w lewo lub w prawo /kierunek rozpoczęcia dowolny/. Stoper włącza się w momencie przekroczenia linii przez obie stopy zawodnika. Wyłączenie stoperu następuje po trzykrotnym wykonaniu karuzeli, w momencie przekroczenia linii obiema nogami. W czasie wykonywania zabiegania zawodnika informuje się "jeszcze dwa razy" i "jeszcze raz". Po zarejestrowaniu czasu wykonania próby w jednym kierunku, przystępuje się do jej wykonania w przeciwnym. Czasy wykonania próby w obu kierunkach sumuje się i wszystko zapisuje się w Karcie Indywidualnej Zawodnika.



Ryc. 19. Sposób wykonania zabiegania /karuzeli/

d/ Ocena: Oceny dokonuje się na podstawie zsumowania czasu wykonania próby w prawo i w lewo. Próbę przeprowadza się jednokrotnie. Czas rejestruje się z dokładnością do 0,1 s. Próbę powtarza się, o ile poprzednie wykonanie nie zaliczono. Analizuje się też zróżnicowanie czasów wykonania próby w prawo i w lewo.

20. Most „z góry” tzw. mostowanie /gibkość, szybkość/

a/ Cel i wartość próby: Próba jest zestawem dwóch podstawowych ćwiczeń zapaśniczych: mostu i zabiegania /tzw. karuzeli/. Dzięki wprowadzeniu ograniczenia czasowego /wykonanie na czas/, próba prócz gibkości wymaga specyficznej szybkości ruchu. Próba wymaga też zwinności i orientacji przestrzennej.

b/ Miejsce, sprzęt, pomoce: sala gimnastyczna, mata zapaśnicza, stoper.

c/ Sposób wykonania: Zawodnik przed rozpoczęciem próby stoi na macie w wykroku /ryc. 20/. Na sygnał wykonuje most "z góry" i przejście zabieganiem /karuzelą/ do postawy zasadniczej. Bierze się pod uwagę czas wykonania całego ćwiczenia, tj. czas od momentu postawienia nogi zakroczonej obok drugiej /włączenie stopera/ do przyjęcia postawy zasadniczej. Stoper włączamy w chwili dotknięcia dłońmi do ciała, po opuszczeniu rąk. Próbę powtarza się dwukrotnie uwzględniając lepszy czas.



Ryc. 20. Technika wykonania mostu „z góry”.

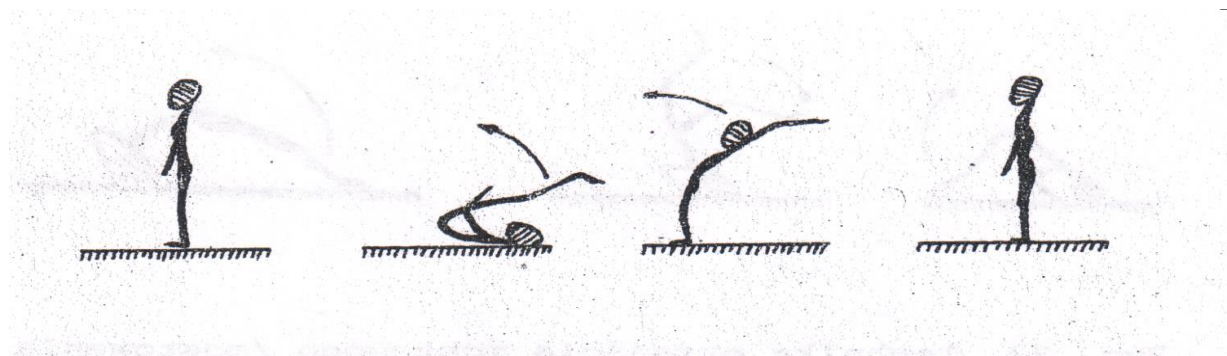
d/ Ocena: Próbę zalicza się, gdy zawodnik poprawnie wykonał most /nie z kolan/ i pozostałe fragmenty próby. Czas wykonania próby notujemy w Karcie Indywidualnej Zawodnika z dokładnością do 0,1 s.

21. Wychwyt z karku /zwinność, szybkość/

a/ Cel i wartość próby: Próba wymaga specyficznej zwinności. Próbę utrudniono seryjnym wykonaniem ćwiczenia /trzykrotne powtórzenie na czas/. W ten sposób zwinność występuje

tu w kompozycji z szybkością, co często ma miejsce w zapasach.

b/ Miejsce, sprzęt i pomoce: sala gimnastyczna, mata zapasnicza, stoper.



Ryc. 21. Sposób wykonania wychwytu z karku

c/ Sposób wykonania: Próbę rozpoczyna się z postawy wyjściowej, którą jest postawa zasadnicza /ryc. 21/. Z postawy tej zawodnik przechodzi do leżenia tyłem i bez pomocy rąk, rzutem nóg w przód, w górę - wychwytem z karku, przechodzi do stania na wyprostowanych nogach w postawie wyjściowej. Ćwiczenie to powtarza się trzykrotnie, w serii ~ na czas. Stoper włącza się - po sygnale prowadzącego próbę, a wyłącza - po trzykrotnym wykonaniu próby i przyjęciu pozycji wyjściowej. Próbę wykonuje się jeden raz.

d/ Ocena: Ocenę stanowi łączny czas trzykrotnego powtórzenia ćwiczenia /wychwyt z karku/. Czas mierzymy z dokładnością do 0,1 s. Lepszy czas świadczy o większej sprawności specjalnej. Niepoprawne wykonanie fragmentu próby powoduje niezaliczenie jej i konieczność powtórzenia /nie więcej niż dwukrotnego/.

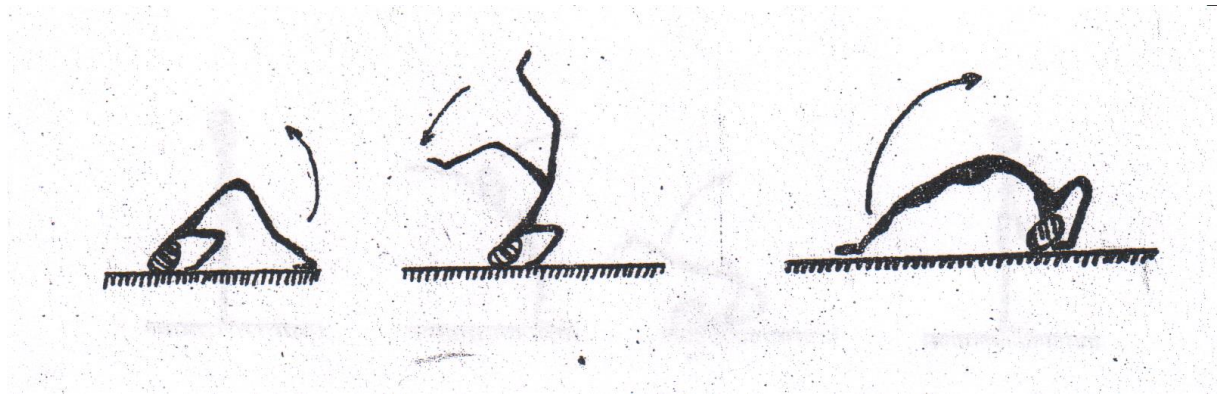
22. Przejścia mostowe tzw. mostowanie /zwinność, gibkość, szybkość/

a/ Cel i wartość próby: Próba wymaga specyficznej zwinności. Próbę utrudniono seryjnym wykonaniem ćwiczenia /trzykrotne powtórzenie na czas/. W ten sposób zwinność występuje tu w kompozycji z szybkością, co często ma miejsce w zapasach.

b/ Miejsce, sprzęt i pomoce: sala gimnastyczna, mata zapasnicza, stoper.

c/ Sposób wykonania: Próbę rozpoczyna się w położeniu wysokiego parteru, czoło oparte o matę /ryc. 22/. Na sygnał zawodnik rozpoczyna wykonywanie serii trzech przejść mostowych na czas. Stoper włącza się - w momencie oderwania obu nóg od maty, natomiast wyłącza - w chwili dotknięcia maty obiema stopami, po powtórzeniu trzech przejść mostowych. Powrót z

mostu wykonać trzeba z odbicia obu nóg. Próbę wykonuje się jeden raz.



Ryc. 22. Technika przejścia mostowego /mostowania/

d/ Ocena: Ocenę stanowi czas trzykrotnego powtórzenia ćwiczenia /przejść mostowych/. Czas mierzymy z dokładnością do 0,1 s. Lepszy czas świadczy o wyższej sprawności specjalnej. Niepoprawne wykonanie fragmentu próby powoduje niezaliczenie jej i konieczność powtórzenia /nie więcej niż dwukrotnego/. Po dwukrotnym niewykonaniu próby zawodnikowi wpisuje się ocenę zerową.

23. Rzut suplesowy manekinem /wytrzymałość specjalna/

a/ Cel i wartość próby: Próba określa specjalną wytrzymałość siłową. Próba przeprowadzana jest. W warunkach bardzo zbliżonych do 2-rundowej walki z 1-minutową przerwą, dlatego daje orientację odnośnie wytrzymałości siłowej i jej zmienności w miarę narastającego zmęczenia. Towarzyszące próbie pomiary tętna i ciśnienia tętniczego krwi dodatkowo informują o wydolności funkcjonalnej i ewentualnych rezerwach. Jest to trudna próba, ale jednocześnie wysoce diagnostyczna.

b/ Miejsce, sprzęt i pomoce: mata zapaśnicza, manekin 30 kg, stoper.

c/ Sposób wykonania: Ćwiczący stoi na środku maty trzymając manekin w uchwycie za pas, na sygnał prowadzącego rozpoczyna próbę /ryc. 23/. Próba wykonywana jest w dwu rundach z minutową przerwą, w czasie, której ćwiczący odpoczywa biernie w postawie siedzącej.

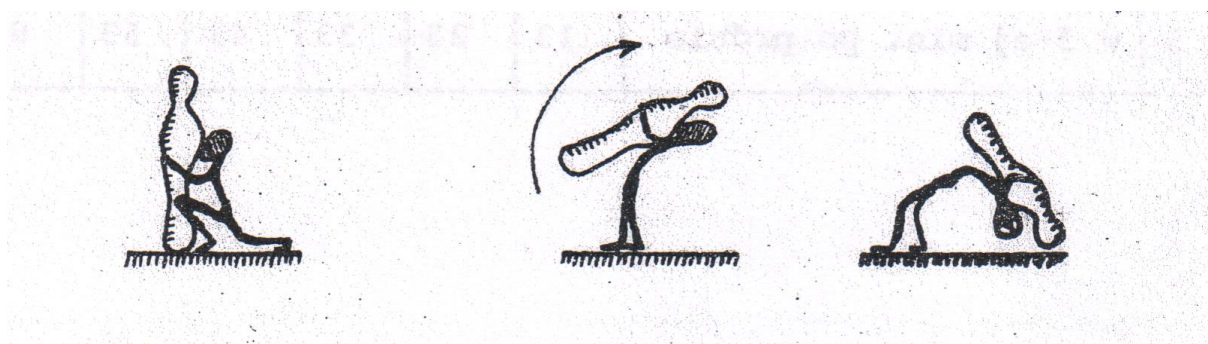
Rozkład rzutów w jednej rundzie:

30 s - 4 rzuty

15 s - maksymalna ilość rzutów

30 s - 4 rzuty
15 s - maksymalna ilość rzutów
30 s - 4 rzuty
15 s - maksymalna ilość rzutów
30 s - 4 rzuty
15 s - maksymalna ilość rzutów.

Łączny czas rundy 3 minuty.



Ryc. 23. Technika rzutu suplesowego manekinem.

d/ Ocena: Należy zwracać uwagę na wysoki lot /zalicza się tylko rzut z wysokim lotem/, w przypadku nie wykonania 4 rzutów w czasie 30 s - brakującą ilość odejmujemy od osiągniętej ilości rzutów I rundy. Analogicznie postępujemy w II rundzie. Przy ocenie porównuje się ilość rzutów w poszczególnych rundach, sumę rzutów I i II rundy, analizuje się poszczególne przedziały czasowe. Zapisuje się oddzielnie łączną ilość pierwszej i drugiej rundy /2 x 3 min./ oraz sumę rzutów obu rund licząc każdy rzut jako 1 punkt / np. I runda 40 rzutów = 40 punktów, II runda; 45 rzutów = 45 punktów; razem 85 rzutów = 85 punktów/ w Karcie Indywidualnej Zawodnika.

e/ Dodatkowe pomiary: W próbie tej zaleca się pomiar tętna i ciśnienia tętniczego krwi /wykonuje lekarz lub odpowiednio - przeszkolona pielęgniarka/. Pomiary przeprowadzają się w postawie siedzącej na krześle; tętno bada się palpacyjnie ponad tętnicą szyjną w ciągu 10 s, a ciśnienie tętnicze krwi na tętnicy ramiennej, na wysokości serca.

Kolejność wykonywania pomiarów w ciągu jednej godziny, w próbie przeprowadzanej na jednej macie przedstawiono w tabeli /zawodnicy oznaczeni zostali I-VI/.

Lp.	Nazwa pomiaru	Minuta badania zawodników w próbie					
		I	II	III	IV	V	VI
1	przed próbą /wyjściowy/	1	11	21	31	41	51
2	międzyrundowy	5	15	25	35	45	55
3	w 1-ej min. po próbie	9	19	29	39	49	59
4	w 2-ej min. po próbie	10	20	30	40	50	60
5	w 3-ej min. po próbie	13	23	33	43	53	63

Ilustracja graficzna kolejności badania sześciu zawodników /I - VI/ w ciągu jednej /pierwszej/ godziny

zawodnik	I																					
pomiar	1				2				3				4				5					
minuta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
zawodnik	II										III											
zawodnik	III																					
zawodnik	1				2				3				4				5					
zawodnik	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	
zawodnik	3			4			5			1			2			3						
zawodnik	IV																					
zawodnik	V																					
zawodnik	1				2				3				4				5					
zawodnik	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	
zawodnik	1						2						3						4			
zawodnik	VI																					

f/ Wskazówki organizacyjne przeprowadzenia próby według wyżej podanego schematu:

Pomiary wykonuje się po upływie 5 - 10 sekund od rozpoczęcia minuty badania, co jest uzależnione czasem niezbędnym na przejście zawodnika z maty do stanowiska pomiaru.

Próbę przeprowadza 6 osób:

- 1 - mierząca czas ogólny, kierująca kolejnością wykonywania pomiarów podczas próby u zawodników,
- 2 - mierząca czas próby,

- 3 - licząca i zapisująca rzuty,
- 4 - mierząca tętno,
- 5 - mierząca ciśnienie tętnicze krwi,
- 6 - zapisująca wyniki pomiarów tętna i ciśnienia tętniczego krwi.

PIŚMIENICTWO

1. Alichanow I. I.:
Technika wolnoy barby.
Fizkultura i Sport. Moskwa 1977.
2. Ignaszhenko A. M.:
Akrobatika.
Fizkultura i Sport. Moskwa 1958.
3. Kozarskij W. P., Sorokin N. N.:
Technika kiassiczeskoj barby.
Fizkultura i Sport. Moskwa 1978.
4. Nikołajew Ju. K.:
Složnyje akrobaticzeskije przyżki.
Fizkultura i Sport. Moskwa 1966.
5. Pilicz S.:
Wybrane zagadnienia selekcji w sporcie.
Biblioteka Trenera. PK01. Warszawa 1971.
6. Starosta W.:
Mowa metoda pomiaru tzw. skoczności.
Monografie nr 96, AWTF Poznań 1976, s. 351-355.
7. Starosta W.:
Nowy sposób pomiaru i oceny koordynacji ruchowej.
Monografie nr 96, AWF Poznań 1976, s. 365-371.
8. Szubra T.:
Test sprawności fizycznej L. Denisiuka.
INKF, Warszawa, 1968.
9.
T.K.K. psychological - physiological apparatus.
Takei - Company, LTD, Tokyo.