

KONTROLA EFEKTOW TRENINGOWYCH

1. TESTY SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ

1.A Próba Flacka – dowolnego bezdechu

Wykonuje się ją w następujący sposób: na wstępie zawodnik 5wdechów i wydechów, następnie robi głęboki wdech i na jego szczycie zatrzymuje oddech jak najdłużej. Od tego momentu mierzy się czas dowolnego bezdechu. Czas dowolnego bezdechu ulega bardzo dużym wahaniom indywidualnym, wynosząc przeciętnie 30-50 sekund. Wartości poniżej 20 sekund traktowane są jako wynik próby negatywny. **Zawodnicy w sportach wytrzymałościowych (do nich zalicza się kręglarstwo klasyczne) zatrzymują oddech znacznie dłużej i wartość powyżej 60sekund świadczy o bardzo dobrym stanie układu oddechowego i układu krążenia. Podczas kolejnych badań porównujemy wyniki i przy wyższych wartościach od stanu wyjściowego można twierdzić, że zawodnik prawidłowo realizuje plan przygotowań..**

1.B Próba Ruffiera - Dickson'a

Polega na wykonaniu przez danego zawodnika 30 przysiadów w 45 sekundach. W próbie tej uwzględnia się pomiar tętna w dwojaki sposób: pierwszy licząc uderzenia tętna palcem wskazującym i środkowym przez 15sekund i mnożąc uzyskany wynik x 4, drugi ciśnieniomierzem. Pomiar przeprowadzamy bezpośrednio przed wysiłkiem, bezpośrednio po wykonanych przysiadach i w minutę po wysiłku. Otrzymane wyniki podstawia się do wzoru:

$$W_{R-D} = \{(P1-70)+2(P2-P)\}:10$$

Gdzie: P – tętno przed próbą, P1 - tętno bezpośrednio po wysiłku, P2 - tętno po 1 minucie po wysiłku

Otrzymany wynik im niższy tym lepszy, wskazuje poziom wytrenowania. Próba ta daje nam bardziej dokładne pojęcie o przystosowaniu do wysiłku lewej komory serca. Częstość tętna mierzona po minucie odpoczynku powinna być zbliżona do wartości przed próbą. Zdarza się, że bywa niższa świadcząc w ten sposób o reakcji serca zbliżonej do ideału.

1.C Próba wytrzymałości ogólnej

Próbie wykonuje się na bieżni lekkoatletycznej na wyznaczonym odcinku (dla kobiet powyżej 12 roku życia – 800 m, a dla mężczyzn powyżej 12 roku życia 1200 m). Start z pozycji wysokiej. Na ocenę składa się pomiar czasu wykonania próby mierzony z dokładnością do 1 sek.

Porównując otrzymany wynik z poprzednimi można stwierdzić czy zawodnik realizuje prawidłowo zadania ogólnorozwojowe w planach treningowych

1.D Pomiar tętna i ciśnienia krwi ciśnieniomierzem w leżeniu przed wstaniem z łóżka.

1.E Indeks sprawności fizycznej

Sposób przeprowadzania i ocenę wyników zamieszczam poniżej.

Sposób wykonywania prób	pleć	Minim. 1pkt.	Dost. 2 pkt	Rodzaj próby	Db 3pkt	B. dobra 4pkt	Wysoka 5pkt	Wybitna 6pkt
Bieg w miejscu przez 10sek wysoko unosząc kolana i oblicz ilość kłaśnieć pod nimi	K	12	16	szybkość	20	25	30	35
	M	15	20		25	30	35	40
Skocz w dal z miejsca obunóż , rezultat zmierz własnymi stopami zaokrąglając	K	5	6	skoczność	7	8	9	10
	M	5	6		7	8	9	10
Uchwycić się drążka lub gałęzi tak aby swobodnie zwiśać o rękach prostych w łokciach i wykonuj ćwicz. o wzrastającej trudności	K	Zwis na obu rekach wytrzyma j 3 sek	Zwis na obu rekach wytrzyma j 10 sek	Siła mięśni ramion	Zwis na jednej ręce wytrzyma j 3sek	Zwis na jednej ręce wytrzyma j 10sek	Ze zwisu podciągnij się tak aby broda była nad drążkiem 3 sek	Ze zwisu podciągnij się tak aby broda była nad drążkiem 10sek
	M	Zwis na obu rekach wytrzyma j 10 sek	Zwis na jednej ręce wytrzyma j 10sek		Ze zwisu podciągnij się tak aby broda była nad drążkiem 3 sek	Ze zwisu podciągnij się tak aby broda była nad drążkiem 10sek	Po odciągnięciu się opuść jedną rękę wytrzyma j 10sek	Ciąg dalszy poprzedniego ćwicz. Zmień rękę i wytrzyma j znów 10sek
Stań w pozycji na baczność z rękami uniesionymi w gore i nie zginając nóg w kolanach wykonuj ruchem ciągłym powolny skłon w przód	K	Chwyc oburącz za kostki	Palcami obu rąk dotknij palców stóp	Gibkość	Palcami obu rąk dotknij podłoża	Wszystkimi palcami obu rąk dotknij podłoża	Dotknij dłońmi podłoża	Dotknij głową do kolan bez pomocy rąk
	M							
Bieg w miejscu w tempie około 120 kroków na min wtedy czas lub na odległość wtedy przebiegnięta odległość	K	1min 200m	2min 400 m	Wytrzymałość	4min 800 m	7min 1500m	10min 2000m	15min 2500m
	M	2min 400m	4min 800 m		7min 1500m	10 min 2000m	15min 2500m	20min 3000m
Połóż się na plecach rece ułożone dowolnie wzdłuż ciała , unieść pod kontem 45 stopni nogi i wykonuj tak długo jak ci się uda nożyce poprzeczne	K	10s	30s	Siła mięśni brzucha	1min	1,5min	3min	4min
	M	30s	1min		2min	3min	4min	5min

Normy dla poszczególnych kategorii wieku (kobiet i mężczyzn)

Wiek	Ocena sprawności w punktach			
	Dostateczna (3)	Dobra (4)	bardzo dobra (5)	Wysoka(6)
6 lat i 71 i starsi	11	14	17	20
7 lat i 66-70	12	15	18	22
8 lat i 61-65	13	17	21	25
9-10 lat i 55-60	15	19	23	27
11-12 lat i 46-55	16	20	25	29
13-15 lat i 36-45	17	22	27	31

2. TESTY TECHNICZNE

2.1 Test powtarzalności i skuteczności wykonuje się w następujący sposób : zawodnik podaje do której ulicy gra i wykonuje 25 rzutów do” pełnych” , osoba zapisująca wpisuje ilość przewróconych kręgli w tym miejscu gdzie kula uderzyła w kręgle . Ocena zapisu pozwala na określenie powtarzalności gry do swojej ulicy, skuteczności gry oraz pozwala ocenić pamięć nerwowo-ruchowa zawodnika. **Powtarzalność** obliczamy na podstawie ilości czystych rzutów do swojej ulicy (stracenie kręgli 1 i 2 przy grze do lewej ulicy lub stracenie kręgli 1 i 3 przy grze do prawej ulicy)w stosunku do oddanych (25) rzutów. **Skuteczność** gry do swojej ulicy jest to stosunek maksymalnej ilości kręgli ($25 \times 9 = 225$) do ilości strąconych kręgli z rzutu do swojej ulicy (suma kręgli powyżej 6 kręgli).

2.2 Test poziomu wytrenowania technicznego .

Test ten oparty jest na treningu zadaniowym. Polega na zrealizowaniu poszczególnych zadań najmniejszą ilością rzutów. Maksymalna ilość rzutów w każdym zadaniu – 12 , aby zadanie zostało zaliczone należy 3 krotnie przewrócić zadany układ kręgli jak najmniejszą ilością rzutów. Po zaliczeniu bądź oddaniu 12 rzutów i nie zaliczeniu zadania przechodzi się do następnego . w zadaniu pierwszym zawodnik/-czka ma strącić 7 kręgli lub minimum 6 kręgli ze swojej ulicy(musi wtedy przewrócić się kręgiel 1i2 lub 1i3) Nie zrealizowanie tego zadania świadczy o braku koncentracji przedstartowej. W następnych zadaniach są układy które najczęściej pozostają po grze do swojej ulicy. Na podstawie zapisu na arkuszu można stwierdzić , że jeżeli zawodnik w pierwszym rzucie robi „ dziurę „ to zawodnik ten nie koncentruje się i nie celuje a oddaje rzut na „ pamięć „. Duża ilość „dziur „ świadczy o stosunkowo niskim wyszkoleniu technicznym zawodnika. Duża ilość oddanych rzutów w ostatnim zadaniu świadczy o problemach zawodnika z utrzymaniem koncentracji lub też o małym przygotowaniu fizycznym zawodnika. Ocena realizacji testu jest u dołu arkusza testowego. Przeprowadzając testy co ustalony czas (najmniejszy odstęp : 1 miesiąc) można na podstawie analizy określić czy zastosowane metody i formy treningu przynoszą efekty. Oczywiście nie można wyciągać wniosków zbyt szubko (np. po 2 testach) ponieważ na osiągnięty wynik mają wpływ także inne czynniki(zmęczenie , choroba, stres). Analiza kilku kolejnych testów może określić także skuteczność gry do „ zbieranych” , koncentrację, celowanie , a także jakie układy wymagają doskonalenia .

Imię i nazwisko:

TEST POZIOMU WYTRENOWANIA TECHNICZNEGO

Nazwa kręgielni:

/ Zrealizować zadanie trzykrotnie w jak najmniejszej ilości rzutów/

	TOR			
	Pełne		Pełne	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				

Nazwisko i Imię

Kręgielnia

Data

Tor na którym wykonano test.....

Ulica do której gra zawodnik

zadanie	ilość straconych kręgli	Realizacja T- tak, N nie
Przewrócić 7 kręgli Lub 6 ze swojej ul.		
Przewrócić kręgiel nr 1		
Ul. Lewa kręgle: 1,3,6 Ul. Prawa kręgle :1,2,4		
Ul. Lewa kręgiel: 6 Ul. Prawa kręgiel: 4		
Przewrócić kręgiel : 5		
Ul. Lewa kręgle : 5, 8 Ul. Prawa kręgle: 5, 7		
Ul. Lewa kręgle : 1,3,6,7 Ul. Prawa kręgle : 1,2,4,8		
Przewrócić kręgiel : 9		
Ul. Lewa kręgle : 1,3,4,6 Ul. Prawa kręgle :1,2,4,6		
Ul. Lewa kręgle : 3,5,6 Ul. Prawa kręgle : 2,5,4		
Ul. Lewa kręgle : 1,2 Ul. Prawa kręgle ; 1,3		

ilość oddanych rzutów.....

ilość niezrealizowanych zadań.....

Realizacja zadania w : 33-58 rzutach ocena : bdb

59-83 ocena : db

84-102 ocena : dost

103-132 nie zaliczenie testu

Imię i nazwisko:

Nazwa kręgielni:

	TOR				TOR				X	Pełne	
	Pełne		Pełne	X	Pełne		Pełne	X			
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											

PZC

TEST POZIOMU WYTRENOWANIA TECHNICZNEGO

/ Zrealizować zadanie trzykrotnie w jak najmniejszej ilości rzutów/

Nazwisko i Imię

Kręgielnia

Data

Tor na którym wykonano test.....

Ulica do której gra zawodnik

zadanie	Ilość straconych kręgli										Realizacja T- tak , N nie	
Przewrócić 7 kręgli Lub 6 ze swojej ul.												
Przewrócić kręgiel nr 1												
Ul. Lewa kręgle: 1,3,6 Ul. Prawa kręgle :1,2,4												
Ul. Lewa kręgiel: 6 Ul. Prawa kręgiel: 4												
Przewrócić kręgiel : 5												
Ul. Lewa kręgle : 5 , 8 Ul. Prawa kręgle: 5 , 7												
Ul. Lewa kręgle : 1,3,6,7 Ul. Prawa kręgle : 1,2,4,8												
Przewrócić kręgiel : 9												
Ul. Lewa kręgle : 1,3,4,6 Ul. Prawa kręgle :1,2,4,6												
Ul. Lewa kręgle : 3,5,6 Ul. Prawa kręgle : 2,5,4												
Ul. Lewa kręgle : 1,2 Ul. Prawa kręgle ; 1,3												

Ilość oddanych rzutów.....

Ilość niezrealizowanych zadań.....

Realizacja zadania w : 33-58 rzutach ocena : bdb

59-83 ocena : db

84-102 ocena : dost

103-132 **nie zaliczenie testu**

Zapis przeprowadzonych prób na konsultacji zawodników

Wyniki testów na konsultacji kadry w dniach 24-26.10.2014 w Raciborzu

Ip	Nazwisko imie	T.R/ ciś	T.Przed	T. Po	T 1min po	Wynik testu Ruf	Bezd ech	800m K 1200m M	Test poziom u wytr.	Powtar zalność
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										

Opracował

Andrzej Łoszyk KW PZKreśl.

