

# KRYTERA TESTÓW SPRAWNOŚCIOWYCH DO NABORU DO IV KLASY SPORTOWEJ O PROFILU PŁYWACKIM W SZKOLE PODSTAWOWEJ



Pod określeniem dobór do sportu rozumiemy takie postępowanie, które umożliwia wyłonienie spośród dzieci osobników najbardziej utalentowanych ruchowo i rokujących znaczny rozwój cech niezbędnych do osiągnięcia wysokiego poziomu sportowego.

Pierwszym i podstawowym wymogiem do tego etapu szkolenia jest nienaganny stan zdrowia i dobre wskaźniki wydolności, gdyż tylko zdrowe oraz prawidłowo rozwijające się dziecko może podołać pokonywaniu obciążeń fizycznych związanych z procesem treningowym i doprowadzić organizm do wysokiego stopnia adaptacji do wysiłku. Badania te są przeprowadzane przez Przychodnię Rejonowe.

W dalszym etapie selekcji zwraca się szczególną uwagę na:

- 1. ocenę uzdolnień ruchowych** - od nich uzależniony jest poziom sprawności i mistrzostwa sportowego, jaki może osiągnąć dany osobnik. Są one silnie uwarunkowane dziedzicznie i decydują o łatwości, szybkości i trwałości uczenia się. Szczególną uwagę zwraca się na dzieci, które wykonują ćwiczenia w wodzie, pracując w sposób naturalny oraz miękki, wykazują duże „czucie wody”. Dobra koordynacja, zewnętrzna lekkość ruchów oraz szybkość przyswajania nowych elementów techniki - to kolejne cech uzdolnionych ruchowo pływaków. Ponieważ na tym etapie wynik sportowy jest sprawą drugorzędną, ocenę uzdolnień ruchowych wykonuje się bez zastosowania jakichkolwiek testów. Doświadczeni trenerzy w trakcie procesu szkoleniowego oceniają poszczególne dzieci.

Skala ocen: 1-6 punktów.

- 2. pływalność** - ciężar ciała zanurzonego w wodzie zależy głównie od budowy morfologicznej oraz od pojemności płuc danego osobnika. Jest w dużej mierze uwarunkowana genetycznie.  
. Ocenę przeprowadza się za pomocą dwóch podstawowych testów, oceniając każdy z nich w skali od 1-3 punktów.

#### TEST A

- w leżeniu na plecach z szeroko rozszerzonymi kończynami ocenia się głębokość zanurzenia stóp.

#### TEST B

- po nabraniu powietrza pływak przyjmuje pionową sylwetkę w wodzie z uniesionymi do góry rękoma. Ocenia się głębokość zanurzenia rąk.

- 3. gibkość** - stopień ruchomości w poszczególnych stawach. Do pływania najbardziej predysponowane są dzieci, których mięśnie oraz ścięgna są bardzo elastyczne, a stopień ruchomości w poszczególnych stawach charakteryzuje się dużą amplitudą ruchu. W celu określenia wyżej wymienionych cech, przeprowadzane są następujące testy:

#### TEST A

- w leżeniu na brzuchu z wyciągniętymi rękoma, dziecko trzyma piłeczkę gimnastyczną, starając się unieść ją jak najwyżej.

OCENA:	80 cm i więcej-	4 pkt
	70-79 cm	- 3 pkt
	60-69 cm	- 2 pkt
	50-59 cm	- 1 pkt

### TEST B

- w siadzie na stopach dziecko trzyma przed sobą pałeczkę gimnastyczną i w możliwie największym uchwycie stara się ją przenieść płynnym ruchem za plecy do poziomu bioder nie zginając ręk w stawach łokciowych.

OCENA : 40 cm i mniej – 4 pkt

41-50 cm -3 pkt

51-60 cm - 2 pkt

61-70 cm - 1 pkt

### TEST C

- w siadzie płaskim, przy wyprostowanych nogach, dziecko maksymalnie obciąga stopy. Mierzymy odległość dużego palca od podłoża.

OCENA : 3 cm i mniej – 4 pkt

3,5 - 5 cm - 3 pkt

5,5 - 7 cm - 2 pkt

7,5 – 9 cm - 1 pkt

#### 4. Test 1` (przysiad-wyrzut NN w tył-przysiad-wyskok)

OCENA :

32 i więcej- 6 pkt

31 -29 - 5 pkt

28- 26 - 4 pkt

25- 23 - 3 pkt

22- 20 - 2 pkt

19- 17 - 1 pkt

#### 5. **ogólna budowa ciała**- mając na uwadze różnice pomiędzy poszczególnymi osobnikami, wynikające z nierównomiernego rozwoju biologicznego, oceniając przydatność dziecka do pływania zwracamy uwagę na:

~ proporcję wzrostu do wagi ciała

~ proporcję długości stopy do wzrostu oraz wielkości dłoni do długości ręki

~ lekkość kośćca (odpowiednio mały obwód nadgarstka oraz kostki w górnych stawach skokowych)

~ wąskie biodra oraz ogólne proporcje w budowie ciała.

Ocenę przeprowadza trener w skali od 1 do 6 punktów.

#### 6. **wyniki nauczania w szkole**- dzieci mające zasadnicze problemy z realizacją programu szkolnego nie są brane pod uwagę przy selekcji do klasy sportowej. Brak pozytywnej oceny/ opinii z zachowania wystawionej przez nauczyciela prowadzącego ucznia w kl. I-III, również dyskwalifikuje z selekcji do klasy sportowe.

**Ogólna ilość punktów możliwa do uzyskania wynosi 42 pkt. Uzyskanie minimum 23 punktów kwalifikuje dziecko do klasy sportowej. Ostatecznie przyjęcie odbywa się w drodze konkursu, gdzie jedynymi kryteriami są:**

♦ **ilość punktów**

♦ **wyrażenie przez prawnych opiekunów zgody na uczestnictwo dziecka w treningach pływackich**

♦ **wyrażenie przez prawnych opiekunów zgody na zmianę szkoły**