

Diagnoza zdolności hybrydowych

Szybkość i Zwinność

KATEDRA
MOTORYCZNOŚCI
CZŁOWIEKA



Podstawowe definicje

- **Szybkość** – określają poziom możliwości przemieszczania w przestrzeni całego ciała lub określonych jego części w możliwie najkrótszym odcinku czasu.
Wykonywane zadanie nie może wywoływać zmęczenia obniżającego prędkość ruchu
- **Zwinność** – umożliwia wykonywanie złożonych pod względem koordynacyjnym aktów ruchowych, szybkie przestawianie się z jednych ściśle skoordynowanych ruchów na inne oraz realizację nowych zadań ruchowych adekwatnie do nieoczekiwanie pojawiających się sytuacji



Uwarunkowania / predyspozycje

- Procesy energetyczne zachodzące w układzie mięśniowym
- Funkcjonowanie ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego
- Płeć i wiek
- Psychika
- Czynniki somatyczne
- Czynniki fizjologiczno-funkcjonalne
- Warunki zewnętrzna



Pomiar zwinności- proste testy sportowo motoryczne

- SYNTETYCZNY – test Kurasia
- Testy sportowo motoryczne:
 1. Bieg slalomowy
 2. Bieg po kopercie
 3. Bieg po ósemce pod poprzeczką
 4. Bieg bokiem
 5. Bieg slalomowy z toceniem piłki
 6. Bieg slalomowy na czworakach
 7. Bieg tyłem
 8. Obroty ciała w podporze



Pomiar szybkości

- Formy syntetyczne
- Formy analityczne



Propozycje pomiarów

Szybkość i Zwinność



T-test

Cel:

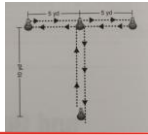
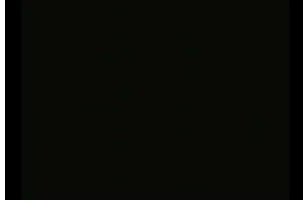
Badanie prędkości w wielu kierunkach, zwinności i kontroli ciała.

Wyposażenie:

Plaska, przyczepna nawierzchnia, 4 pacholki, stoper, taśma miernicza

Procedura:

1. Bieg do pacholka B na wprost i dotknięcie podstawy dłonią
2. Krążkami odstawno-dostawnym i dotknięcie pacholka C
3. Krokiem odstawno-dostawnym do pacholka D
4. Powrót do pacholka B
5. Tyłem do pacholka A
6. Wykonać 2 próby – wynik lepszy do 1/10s
7. Jedna do dwóch minut przerwy między próbami
8. Dyskwalifikacja gdy: krzyżuje nogi podczas biegu w bok, nie jest skierowany frontalnie, nie dotyka podstaw pacholców.



Pro Agility (5-10-5) test

Cel:

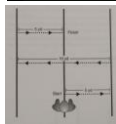
Badanie prędkości w wielu kierunkach, zwinności i kontroli ciała.

Wyposażenie:

Plaska, przyczepna nawierzchnia, stoper, taśma miernicza

Procedura:

1. Pozycja początkowa w staniu z linią startu między stopami.
2. Na komendę „start” obrót i sprint w prawo, dotknięcie linią prawą dłonią
3. Obrót i sprint w przeciwną stronę do odległej o 10yr linii, dotknięcie lewą dłonią
4. Powrót do linii startowej przez przebiegnięcie jej zstrzymuje czas.



505 Agility test

Cel:

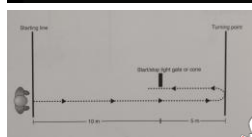
Badanie prędkości w wielu kierunkach, zwinności i kontroli ciała.

Wyposażenie:

Plaska, przyczepna nawierzchnia z zaznaczoną linią startu, stoper, 2 pacholki oznaczają bramkę start/stop

Procedura:

1. Początek na linii startu, przebiegamy przez bramkę i zwracamy na linię końcową, następnie przebiegamy znowu przez bramkę.
2. Wykonujemy trzy próby z odpowiednimi przerwami odpoczynkowymi – najlepszy wynik jest ważny do 1/10 sekundy.
3. Można zastosować obroty raz przez lewą stronę a następnie przez prawą – po trzy próby na każdej stronie

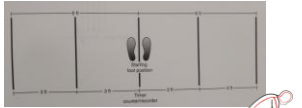
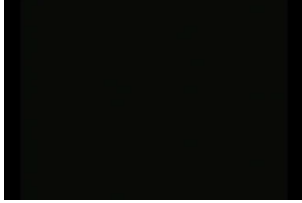


Edgren Side-step test

Cel:
Badanie prędkości wielu kierunkach, zwinności i kontroli ciała.

Wyposażenie:
Płaska, przyczepna nawierzchnia 4 m szerokości podzielona na obszary po 1 m, stoper

- Procedura:**
1. Pozycja startowa z linią startu między stopami
 2. Przemieścić się krokiem odstawnym w prawo do momentu aż prawa stopa przekroczy linię najbardziej na boczny
 3. Następnie to samo w lewą stronę
 4. Kontynuować przez 30 sekund
 5. Każdy przebyty odcinek 1 m liczy się jako 1 pkt.

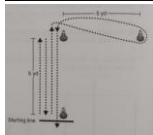
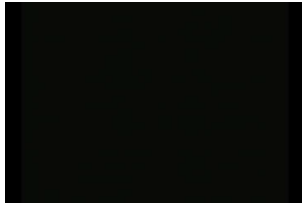


Three-cone drill test

Cel:
Badanie prędkości wielu kierunkach, zwinności i kontroli ciała.

Wyposażenie:
Trzy pacholki, przyczepna nawierzchnia, stoper lub inne elektroniczne urządzenie mierzące

- Procedura:**
1. Ustawić pacholki w kształcie litery L – 5m od siebie
 2. Sprint od A do B z dotknięciem
 3. Zwrot i sprint do A
 4. Następnie do B i dalej do C – obiegnięcie i powrót do A przez B
 5. Pomiar z dokładnością do 0.01 sekundy

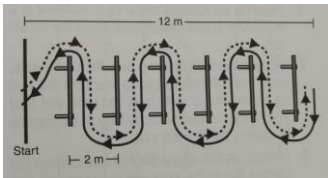


Slalom test

Cel:
Badanie prędkości wielu kierunkach, zwinności i kontroli ciała.

Wyposażenie:
Sześć płotków, 60 cm wys. 1 80 cm szer., stoper, 20 m otwartej przestrzeni

- Procedura:**
1. Slalom między płotkami (2m odstęp) prozodem i tyłem powrot.



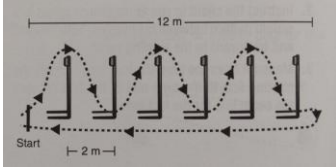
Hurdle test

Cel:
Badanie prędkości wielu kierunkach, zwinności i kontroli ciała.

Wyposażenie:
Sześć plotków 60cm wys., stoper, 20 m powierzchni testowej

Procedura:

1. Odstępy między plotkami 2m.
2. Przeskoczyć pierwszy plotek, przejść pod następnym
3. Powrócić na metę najkrótszą drogą



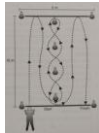
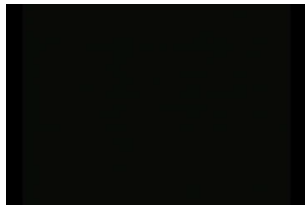
Illinois agility test

Cel:
Badanie prędkości wielu kierunkach, zwinności i kontroli ciała.

Wyposażenie:
Przyczepna powierzchnia, osiem pacholków, stoper, taśma miernicza

Procedura:

1. Ustaw tor 10m długości i 5m szerokości
2. Użyj 4 pacholków do ustalenia linii startu i mety
3. Cztery pozostałe pacholki użyj do wyznaczenia ślalomu
4. Pozycja wyjściowa w leżeniu prostem z dłońmi przy barkach



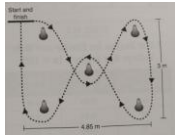
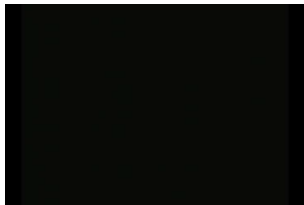
Zigzag run test

Cel:
Badanie prędkości wielu kierunkach, zwinności i kontroli ciała.

Wyposażenie:
Taśma miernicza, stoper, pięć pacholków, taśma znacząca

Procedura:

1. Obiegnij pacholki według zaznaczonego schematu w jak najkrótszym czasie.



- Następne zajęcia:
Diagnoza zdolności koordynacyjnych

KATEDRA
MOTORYCZNOŚCI
CZŁOWIEKA