

FOOTBALL ACADEMY SCHOOL OF EXCELLENCE



**ĆWICZENIA DLA KANDYDATÓW
PODCZAS „DNI PROBY FASE”
BRAMKARZE**

FASE

BADANIA I TESTY DLA BRAMKARZY



I. POMIARY ANTROPOMETRYCZNE I ANALIZA TANITA

II. BADANIE FUNKCJONALNE FMS FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN

Parametr 1: ocena wzorców ruchowych
Parametr 2: balans
Parametr 3: elastyczność
Parametr 4: stabilizacja
Parametr 5: ograniczenia funkcjonalne

III. TEST BOSCO - COUNTER MOVEMENT JUMP

Parametr 1: Moc anaerobowa

IV. TEST WINGATE

Parametr 1: Maksymalna moc beztlenowa
Parametr 2: Czas uzyskania MAP
Parametr 3: Czas utrzymania MAP
Parametr 4: Spadek mocy wraz z czasem
Parametr 5: Moc średnia z całego testu

V. TEST SZYBKOŚCI 5-10-30

Parametr 1: szybkość lokomocyjna

VI. 505 AGILITY TEST

Parametr 1: umiejętność wytracenia i ponownego nabrania prędkości

VII. TEST DRAGOSZA

Parametr 1: Zapamiętywanie sekwencji ruchów

Parametr 2: Szybkość lokomocyjna

Parametr 3: Szybkość reakcji

Parametr 4: Zwrotność

VIII. OCENA UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNYCH

Parametr 1: Wyrzut piłki ręką

Parametr 2: Wykop z woleja lub półwoleja

Parametr 3: Uderzenie piłki z rzutu od bramki

Parametr 4: Piąstkowanie

IX. OCENA UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNO-TAKTYCZNYCH

Parametr 1: Gra

Parametr 2: Gra nogami

Parametr 3: Komunikacja

X. OCENA UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH

Interview

FASE

BADANIA I TESTY DLA BRAMKARZY



I. POMIARY ANTROPOMETRYCZNE I ANALIZA TANITA

Ocena rozwoju somatycznego na podstawie pomiarów antropometrycznych: wysokość i masa ciała oraz obwód głowy i klatki piersiowej, a także pomiar obwodu talii w celu wyliczenia wskaźnika BMI.

Analiza Tanita ma na celu pomiar tkanki tłuszczowej, masy mięśniowej, masy kości, ilości wody w organizmie badanej osoby.



II. BADANIE FUNKCJONALNE FMS FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN

Test 1: Głęboki przysiad (Deep Squat)

Badany przyjmuje pozycję wyjściową, z ułożeniem kończyn górnych zgiętych w stawach łokciowych pod kątem 90°, z kijkiem trzymanym ponad głową. Następnie, kijek jest wypychany w górę z ramionami zgiętymi i odwiedzionymi, wyprostowanymi w stawach łokciowych. Badany obniża się jak najniżej, do głębokiego przysiadu, maksimum 3 razy. Warunkiem jest utrzymanie pięt na podłożu, głowa powinna być wyprostowana, kijek maksymalnie trzymany ponad głową.

FASE

BADANIA I TESTY DLA BRAMKARZY



II. BADANIE FUNKCJONALNE FMS FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN

Test 2: Przejście przez płotek (Hurdle Step)

Pozycja wyjściowa – stopy rozstawione na szerokość bioder. Wysokość płotka ustawiona na wysokości guzowatości piszczeli. Kijek ułożony na barkach, poniżej szyi. Stopy ustawione dokładnie pod płotkiem. Osoba wykonuje przejście jedno nogą ponad płotkiem, dotykając podłoża piętą. Kończyna podporowa wyprostowana w stawie biodrowym. Następnie, osoba wykonuje przejście ponad płotkiem z powrotem.



II. BADANIE FUNKCJONALNE FMS FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN

Test 3: Wypad w linii (In-Line Lunge)

Dokonyje się pomiaru długości goleni u osoby testowanej (od podłoża do szpary stawowej). Testowany umieszcza jedną stopę na desce pomiarowej. Kijek umieszcza się z tyłu tułowia, pionowo. Ipsilateralna ręka w stosunku do nogi zakroczonej chwyta kijek u góry. Przeciwna ręka chwyta kijek od dołu. Testujący zaznacza na desce, mierząc od palców stopy zakroczonej długość goleni. Testowany wykonuje wypad, ustawiając piętę w zaznaczonym miejscu. Obie stopy powinny być ułożone w tej samej linii, skierowane prosto, wzdłuż deski. Wypad może być powtórzony 3 razy, w powolny, kontrolowany sposób.

Oceniamy przede wszystkim ruchomość funkcjonalną w stawach biodrowych i stabilizację miednicy.



II. BADANIE FUNKCJONALNE FMS FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN

Test 4: Ruchomość kompleksu barkowego (Shoulder Mobility)

Testujący mierzy długość dłoni, od linii nadgarstka do końca 3 palca. testowany zwija dłoń w pięść, trzymając kciuk wewnątrz zaciśniętej pięści. jedna ręka wykonuje maksymalne przywiedzenie, z jednoczesną wewnętrzną rotacją w stawie ramiennym. Drugą ręką wykonuje maksymalne odwiedzenie, z jednoczesną zewnętrzną rotacją w stawie ramiennym, cały czas trzymając zaciśnięte pięści.



II. BADANIE FUNKCJONALNE FMS FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN

Test 5: Aktywny wyprost nogi (Active Straight-Leg Raise)

Osoba testowana przyjmuje pozycję supinacyjną, z ramionami ułożonymi wzdłuż tułowia, dłonie skierowane ku górze, głowa ułożona płasko na podłodze. Deska pomiarowa umieszczona jest pod kolanami. Należy umiejscowić ASIS oraz środek rzepki. Badany unosi kończynę dolną, ze stopą zgiętą grzbietowo w stawie skokowo-goleniowym, wyprostowaną w stawie kolanowym. Kończyna przeciwna powinna być wyprostowana, pozostając w kontakcie z deską pomiarową. W momencie osiągnięcia pozycji końcowej, badany umieszcza kijek na wysokości kostki przyśrodkowej, ustawionej prostopadle do podłoża. Powtarzamy test 3 razy.

II. BADANIE FUNKCJONALNE FMS FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN

Test 6: Stabilizacja tułowia- pompki (Trunk Stability Push-up)

Badany przyjmuje pozycję w leżeniu przodem. Dłonie rozstawione na szerokość ramion, kończyny dolne wyprostowane w stawach kolanowych. Osoba wykonuje tzw. „pompkę”. Całe ciało powinno zostać uniesione jako jeden segment. w przypadku braku stabilizacji tułowia dłonie przesuwa się niżej, do linii podbródka.



II. BADANIE FUNKCJONALNE FMS FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN

Test 7: Rotacyjna stabilizacja tułowia (Rotary Stability)

Testowany przyjmuje pozycję w klęku podpartym, przy zgięciu w stawach ramiennych i biodrowych wynosi 90° . Zgięcie w stawach kolanowych powinno również wynosić 90° . Stopy powinny pozostawać w pozycji neutralnej. Deska pomiarowa umieszczona jest pomiędzy kolanami. Testowany jednocześnie zgina rękę w stawie ramiennym i prostuje kończynę dolną w stawie biodrowym, unosząc obie około 15 cm nad podłogę. Dłoń, łokieć, ramię, biodro, kolano, stopa powinny pozostawać w linii deski pomiarowej. Następnie, badany zgina rękę w stawie łokciowym i biodrowym, zbliżając łokieć i kolano do siebie. Tułów może być przesunięty w płaszczyźnie poziomej, bez rotacji miednicy!

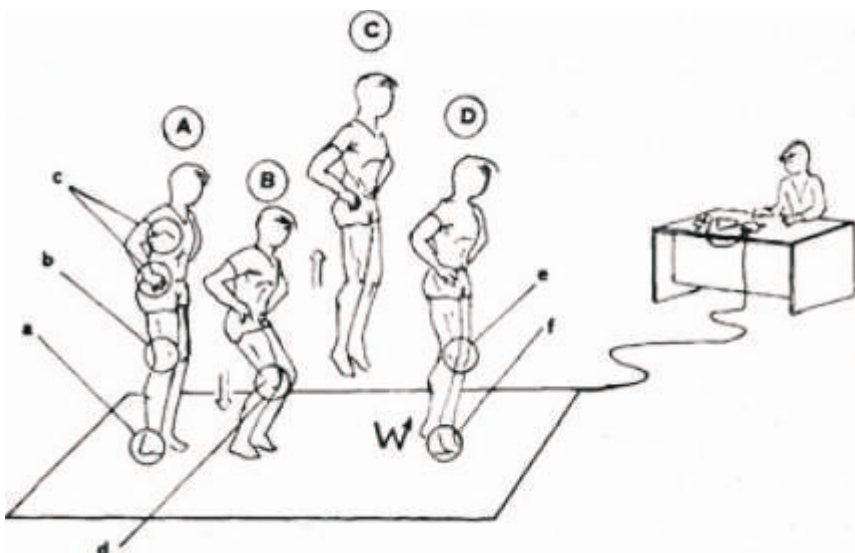


III. TEST BOSCO - COUNTER MOVEMENT JUMP

Ma na celu zbadanie potencjału skocznościowego, siły eksplozywnej mięśni oraz ich elastyczność.

Testowany stoi na macie dynamograficznej w pozycji pionowej, z ciężarem ciała równomiernie rozłożonym na obie stopy. Ręce są umieszczone na biodrach przez cały czas trwania badania.

Zawodnik ugina nogi w kolanach pod kątem 90 stopni, a następnie natychmiast skacze pionowo w górę tak wysoko jak to możliwe i ląduje ponownie na macie obunóż w tym samym czasie. Wyskok również musi odbyć się z obu nóg, bez początkowych etapów lub naskoków. Najlepszy wynik z co najmniej trzech prób jest rejestrowany.





IV. TEST WINGATE

Test Wingate jest jednym z najbardziej wiarygodnych testów wykorzystywanych do oceny wydolności beztlenowej. Test wykonywany jest na ergometrze rowerowym, w którym można mechanicznie regulować opór wywierany na pedały, uzyskując w ten sposób zmianę mocy, zależną od rytmu pedałowania. Test pozwala na uchwycenie dynamiki zmiany mocy, jej spadku w miarę upływu czasu trwania testu. Wielkość obciążenia dobierana jest indywidualnie w zależności od masy ciała badanego. Test poprzedzony jest pięciominutową rozgrzewką, po niej następuje pięciominutowa przerwa. Czas trwania testu to trzydzieści sekund. Badany ma za zadanie uzyskać w jak najkrótszym czasie od chwili startu, jak najwyższą częstotliwość pedałowania oraz starać się utrzymać ją przez cały czas trwania próby. Aby zapewnić optymalne warunki zapoczątkowania pracy, test powinien być rozpoczęty przy ustalonej pozycji pedałów. Do rejestracji czasu wykorzystywany jest układ pomiarowy składający się z fotokomórki i elektronicznego miernika czasu.

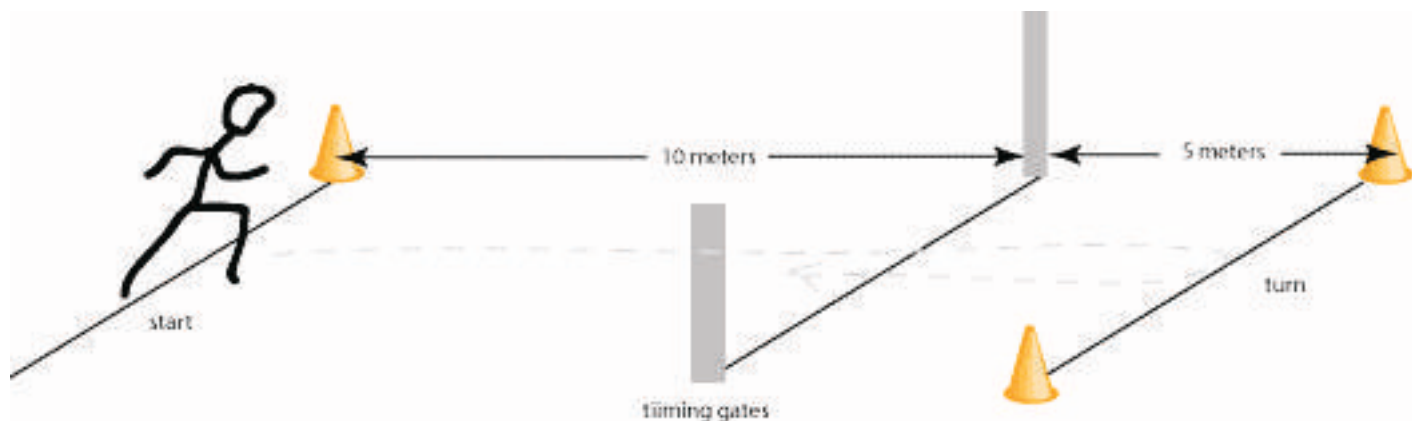
V. TEST SZYBKOŚCI 5-10-20-30

Test szybkości polega na jak najszybszym przebiegnięciu odcinka 30-metrowego z pozycji stojącej. Czas biegu mierzy się na fotokomórkach w sekundach. Pozycja startowa wysoka wykroczo-zakroczna, promień fotokomórki poniżej stawu kolanowego. Start odbywa się bez komendy, odliczanie czasu rozpoczyna się wraz z ruchem nogi. Zawodnicy wykonują dwie próby, zapisywany jest lepszy wynik. Fotokomórki mierzą czas na odcinkach 5, 10, 20 i 30 m.



VI. 505 AGILITY TEST

Badanie szybkości i zwinności na odcinku 20 m (15m + nawrót + 5m). Test ma na celu określenie poziomu szybkości i zwinności - m.in. umiejętność wytracenia i ponownego nabrania prędkości. Aparatura laserowa rejestruje czas od linii 10 metra do nawrotu i ponownego przekroczenia linii 10 metra.

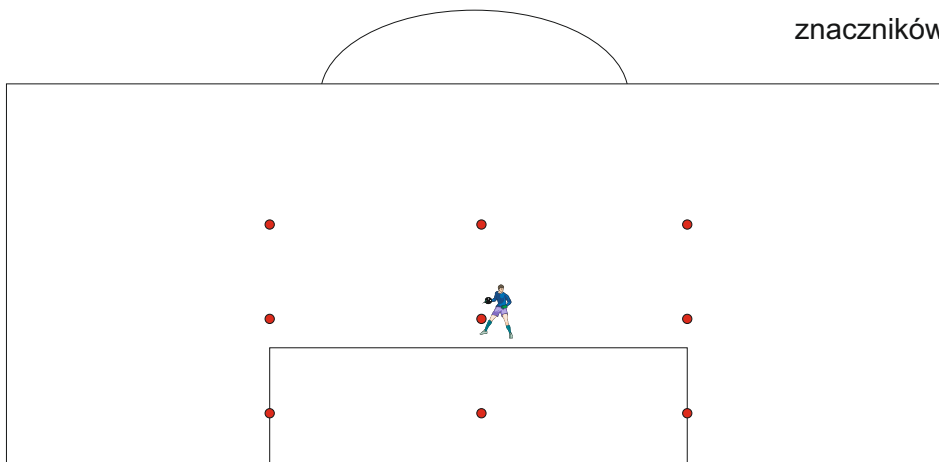


VII. TEST DRAGOSZA

Polega na przeprowadzeniu trzech prób szybkościowych pozwalających na ocenienie czasu reakcji, zwrotności, zwinności i orientacji przestrzennej.

Zawodnik po otrzymaniu wizualnych wskazówek dotyczących kierunku biegu zapamiętuje sekwencję ruchu i jak najszybciej pokonuje drogę pomiędzy znacznikami mając jednocześnie twarz skierowaną w stronę środka boiska.

Pierwsza próba zawiera bieg po trasie wyznaczonej przez trzy znaczniki. Druga i trzecia odpowiednio przez cztery i pięć znaczników.



VIII. OCENA UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNYCH

Wyrzut piłki ręką w określony sektor boiska

Zawodnik ma 5 prób. Wykonuje je z częstotliwością, która nie spowoduje przetrzymywania piłki w rękach ponad czas określony w przepisach gry w piłkę nożną.

Wykop z woleja lub półwoleja w określony sektor boiska

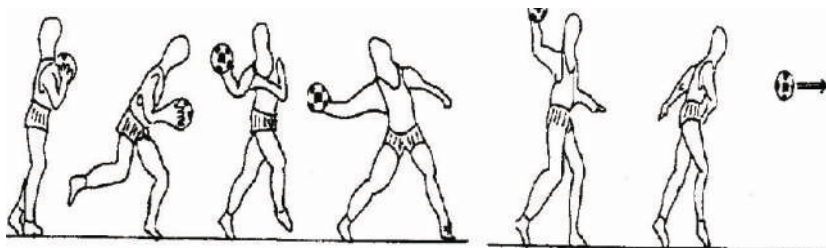
Zawodnik powtarza próbę 5 razy. Wykonuje je z częstotliwością o której mowa powyżej.

Uderzenie piłki z rzutu od bramki w określony sektor boiska

Zawodnik również 5-krotnie wykonuje próbę z dowolną częstotliwością.

Piąstkowanie w określony sektor boiska

Piłka rzucona przez trenera. Piąstkowanie w konkretny obszar boiska. Próba powtarzana 8 razy.



FASE

BADANIA I TESTY DLA BRAMKARZY



IX. OCENA UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNO-TAKTYCZNYCH W GRZE

Ocena działań indywidualnych

ustawienie się i poruszanie się w bramce i na przedpolu, „czytanie gry”, gra nogami, chwyt bez upadku i z upadkiem, przechwytywanie dośrodkowań, obrona w sytuacji 1x1, obrona sytuacyjna, podania,

Ocena działań zespołowych

inicjowanie działań ofensywnych, kierowanie zespołem, komunikacja, współdziałanie w stałych fragmentach gry,

Ocena dyspozycji umysłowych i psychicznych

Właściwości koncentracji, antycypacji podejmowania decyzji, szybkości działania, stanowczości.

Ocena dyspozycji prospołecznych i proorganizacyjnych

FASE

BADANIA I TESTY DLA BRAMKARZY



X. OCENA UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH

Rozmowa mająca na celu ocenę umiejętności:

- nawiązywania kontaktu,
- komunikacyjnych: słuchania, nadawania, przemawiania,
- pracy zespołowej,
- zachowań asertywnych,
- wywierania wpływu,
- adaptacji społecznej.



**FOOTBALL ACADEMY
SCHOOL OF EXCELLENCE**

SZKOŁY FASE

ul. Klonowica 3
71-241 Szczecin
tel. 91 448 02 11
fax. 91 448 04 70
sekretariat@fase.com.pl
www.fase.com.pl