



## TESTY SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ I SPECJALNEJ WYBRANE DO PROWADZENIA W POLSKICH KLUBACH I REPREZENTACJACH NARODOWYCH OD ROKU 2019

- Testy powinny być przeprowadzane przez kluby uczestniczące w rozgrywkach PZUnihokeja od sezonu 2019/2020, od kategorii wiekowej junior młodszy.
- Proponowane terminy przeprowadzania testów – wrzesień i luty/marzec.
- Do pełnej informacji o zawodniku powinna być podana jego waga i wzrost i wiek.
- Przeprowadzenie testów i przekazanie ich wyników do PZUnihokeja i trenerów kadr powinno być warunkiem uczestniczenia zawodników w szkoleniu zespołów reprezentacyjnych na poziomie juniorskim i seniorskim.

### TESTY SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ

1. Bieg na 50 m wg reguł MTSF (Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej)
2. Skok w dal z miejsca wg reguł MTSF (Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej)
3. Bieg na 3000 m
4. Bieg 6X 40m

### TESTY SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ (unihokej)

1. Próba Illinois bez kija
2. Próba Illinois z kijem

### TESTY SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ

#### 1. Bieg na 50 m wg reguł MTSF (Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej)

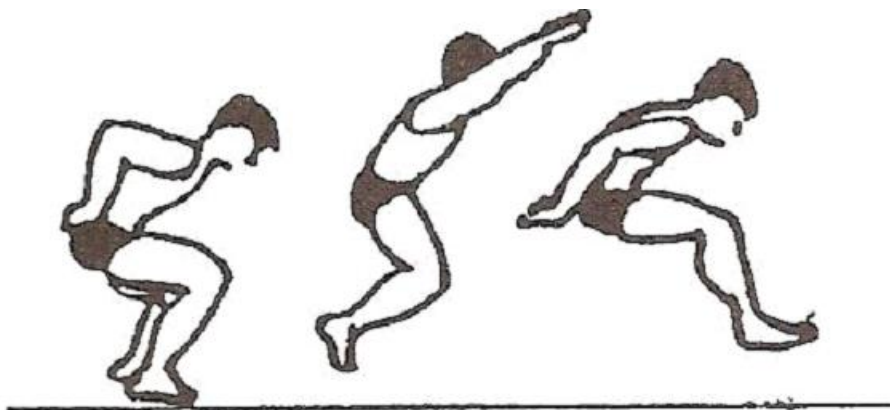
- **Cel testu** - test szybkości;
- **Wykonanie** - na sygnał „na miejsca” testowany staje nogą wykroczną przed linią startową w pozycji startowej wysokiej. Następnie na sygnał „start” biegnie jak najszybciej do mety;
- **Pomiar** - czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób;

**Uwagi** - bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych.



## 2. Skok w dal z miejsca wg reguł MTSF (Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej)

- **Cel testu** - jest to próba skoczności (mocy);
- **Wykonanie** - zawodnik staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią - lekkie pochylenie tułowia, ugięcie nóg z równoczesnym zamachem ramion dołem w tył - wymach ramion w przód - energiczne odbicie obunóż od podłoża i skok jak najdalej;
- **Ocena** - z trzech skoków mierzonych do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę ustala się najdłuższy (w cm).



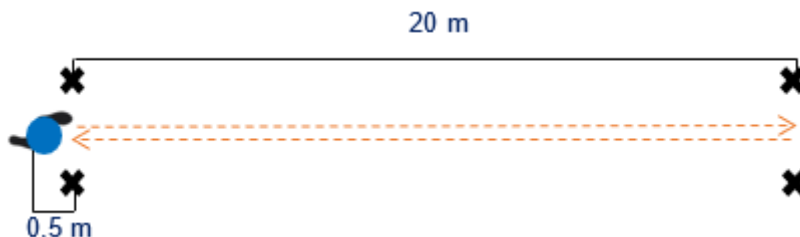
## 3. Bieg na 3000 m

- **Cel testu** - to jest test wydolności tlenowej organizmu.
- **Narzędzia** - stoper, bieżnia sportowa (lub inna odpowiednia trasa o określonej długości).
- **Organizacja** - Test przeprowadza się na zewnątrz - Zawodnik wykonuje bieg, aby pokonać dystans 3000 metrów w jak najkrótszym, możliwym czasie - Start z pozycji wysokiej - Po sygnale startu zawodnik biegnie aby w jak najkrótszym czasie pokonać wymaganą odległość. Podczas testu dozwolone jest naprzemienne chodzenie i bieganie, ale nie można się zatrzymać - czas jest zatrzymywany, gdy gracz przekroczy ustaloną odległość 3000 metrów.
- **Ocena** - czas mierzony jest z dokładnością do pełnej sekundy. Każdy zawodnik ma jedną próbę.



#### 4. Bieg 6X 40m

- **Cel testu** - Test wydolności beztlenowej (cykle powtarzalne charakterystyczne dla unihokeja)
- **Narzędzia** - Taśma pomiarowa, stoper, pachołki treningowe (pachołki muszą mieć co najmniej 15cm wysokości, a maksymalnie 30cm).
- **Organizacja** - Test realizowany w hali - celem jest pokonanie w jak najkrótszym czasie 6x odległości 40m - dystans 40 m składa się z 2 odcinków 20m i nawrotu. Zawodnicy biegną 20 metrów do linii półmetka (muszą ją przekroczyć w trakcie wykonywania nawrotu oboma stopami) i wracają 20 metrów do linii startu. Zawodnik rozpoczyna bieg w pozycji wykroczonej, tylna noga 50 cm od linii startu, przednia noga nie może przekroczyć linii startu. Bieg wykonujemy 6 razy z 30-sekundową przerwą między każdym 40m odcinkiem.

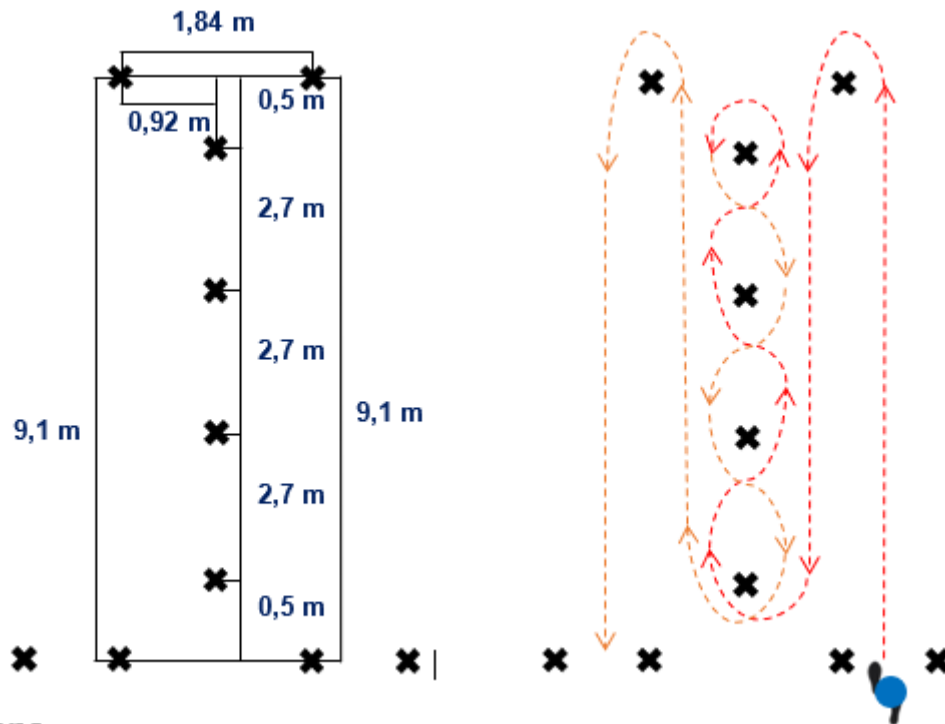


- **Ocena** - czas mierzony jest z dokładnością do pełnej sekundy. Każdy zawodnik ma jedną próbę - - Zapisuje czas każdego odcinka 40m i łączny czas wszystkich sześciu przebiegów. Wynik zaokrąglamy zawsze lekko "w górę" (na przykład, 4,2223 razy zaokrąglone do 4.23). Każdy zawodnik ma jedną próbę. Po przebiegnięciu ostatniego odcinka 40m dwukrotnie mierzone jest tętno. Natychmiast po zakończeniu biegu + po pauzie 1min. Na podstawie zmierzonych wartości wskaźnik zmęczenia obliczany jest w procentach.

### TESTY SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ (unihokej)

#### 1. Próba Illinois bez kija

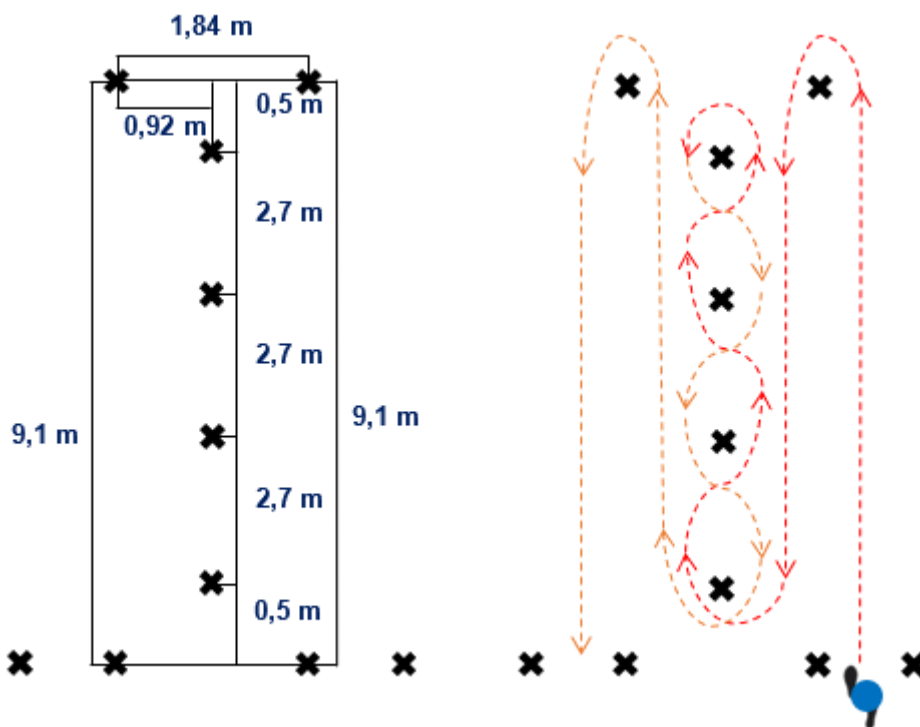
- **Cel testu** - Test zwinności i szybkości (ruchy boczne i zmiany kierunku).
- **Narzędzia** - Taśma pomiarowa, stoper, pachołki treningowe (pachołki muszą mieć co najmniej 15cm wysokości, a maksymalnie 30cm).
- **Organizacja** - Test realizowany jest w hali.
- **Wykonanie** - Testowany obiega pachołki w określonej kolejności, z celem pokonania ustalonej trasy w jak najkrótszym czasie. Pozycja początkowa ze startu wysokiego, z jedną nogą obok pachołka, a drugą za pierwszą. Koniec jest wtedy, gdy wszystkie pachołki zostaną okrążone w podanej kolejności i testowany przebiegnie przez linię mety.



- **Ocena** - czas mierzony jest za pomocą fotokomórek lub stoperów przez dwóch oceniających w tym samym czasie. Wynikający czas na pomiarze stopera jest średnią tych dwóch czasów z dokładnością do jednej setnej sekundy. Zaokrągla się lekko "w górę" (np. 14,221 zaokrągla się do 14,23). Każdy zawodnik ma dwie próby. Przerwa między pierwszą, a drugą próbą musi wynosić co najmniej 5 minut. Rejestrowany jest tylko lepszy wynik z dwóch prób.

## 2. Próba Illinois z kijem

- **Cel testu** - test zwinności i szybkości (ruchy boczne i zmiany kierunku) oraz specjalnego poruszania się w grze w unihokeja.
- **Narzędzia** - taśma pomiarowa, stoper, pachołki treningowe (pachołki muszą mieć co najmniej 15cm wysokości, a maksymalnie 30cm).
- **Organizacja** - test realizowany jest w hali.
- **Wykonanie** - zawodnik obiega pachołki z kijem i piłką w określonej kolejności, z celem pokonania ustalonej trasy w jak najkrótszym czasie. Pozycja początkowa jest z jedną nogą obok pachołka, a drugą za pierwszą. Koniec jest wtedy, gdy wszystkie pachołki zostaną okrążone w podanej kolejności i zawodnik przebiegnie przez linię mety. Zawodnicy grający na prawą stronę zaczynają od prawej strony, grający na lewą zaczynają od lewej strony.



- **Ocena** - czas mierzony jest za pomocą fotokomórek lub stoperów przez dwóch oceniających w tym samym czasie. Wynikający czas na pomiarze stopera jest średnią tych dwóch czasów z dokładnością do jednej setnej sekundy. Zaokrągła się lekko "w górę" (np. 14,221 zaokrągła się do 14,23). Każdy zawodnik ma dwie próby. Przerwa między pierwszą, a drugą próbą musi wynosić co najmniej 5 minut. Rejestrowany jest tylko lepszy wynik z dwóch prób.

Po 3 cyklach zbierania danych, pod koniec 2020 roku PZUnihokeja przekaze klubom pierwsze informacje o osiągniętych wynikach przez poszczególne grupy wiekowe oraz powstałe w oparciu o nie tabele.