

Selekcja do szkolenia zawodników Zaplecza Kadry Narodowej

I Wskaźniki anatomiczno-morfologiczne - budowa i skład ciała.

1. Masa ciała: MC, [kg]
2. Procentowa zawartość tłuszczu: %FAT [%]
3. Masa tłuszczu: FAT [kg]
4. Beztłuszczowa masa ciała (masa mięśni): LBM [kg]
5. Masa wody w organizmie: TBW [kg]
6. Procentowa zawartość wody: %TBW [%]
7. Proporcje tkanki aktywnej do tłuszczowej: LBM/FAT
8. Rozpiętość ramion (da-da) [cm]
9. Wysokość ciała (v) [cm]
10. Długość tułowia (sst-sy) [cm]
11. Długość kończyny górnej (a-da) [cm]
12. Długość kończyny dolnej (górną krawędź spojenia łonowego - sy) [cm]
13. Długość stopy (pomiędzy guzem piętowym a opuszką najdłuższego palca pte-ap) [cm]
14. Szerokość barków (a-a) [cm]
15. Szerokość bioder (tro-tro) [cm]
16. Obwód klatki piersiowej (okl)
17. Obwód brzuch (tali) (ob) [cm]
18. Obwód ramienia (biceps) (or) [cm]
19. Obwód przedramienia (opr)
20. Obwód uda (ou)
21. Obwód podudzia (opu)
22. Wskaźnik barkowo-wzrostowy ($aa / v * 100$)
23. Wskaźnik umięśnienia kończyny górnej ($or / (a-da) * 100$)
24. Wskaźnik umięśnienia kończyny dolnej ($ou / sy * 100$)

II Test funkcjonalny (FMS).

Składa się z 7 testów, które pozwolą ocenić:

1. ruchomość stawów,
2. koordynację mięśniowo-nerwową,
3. stabilność lokalną i globalną (funkcjonalną),
4. słabe ogniwa łańcucha kinematycznego,
5. jakość wykonania prawidłowych wzorców ruchowych.

III Ocena wybranych zdolności motorycznych.

1. Rzut piłką lekarską z zamachu dołem (kobiety 3 kg, mężczyźni 4 kg).
2. Skok w dal z miejsca obunóż.
3. Bieg na 60 m:
 - Pomiar 60m.
 - Pomiar 0-30 m i 30-60 m.
 - Pomiar parametrów kroku biegowego na Opto Jump (długość kroku, czas kontaktu z podłożem).

IV Wynik sportowy.

1. Ocena poziomu wyników sportowych w wybranych konkurencjach lekkoatletycznych – normy wynikowe dla poszczególnych grup wiekowych.

Wskaźniki wynikowe do szkolenia w Zapleczu Kadry Narodowej

| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | Min EA-MME 2017 |
|--------------------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|
| Kobiety | Wskaźnik wynikowy | | | | | | | |
| 100 | 13.00 | 12.75 | 12.55 | 12.45 | 12.35 | 12.20 | 12.00 | 11.90 |
| 200 | x | 26.30 | 26.00 | 25.80 | 25.40 | 25.00 | 24.50 | 24.45 |
| 400 | 43.00/300m/ | 60.60 | 59.40 | 58.40 | 57.60 | 56.60 | 55.20 | 55.00 |
| 800 | 1:42.00/600m/ | 2:22.00 | 2:20.00 | 2:18.00 | 2:16.00 | 2:12.00 | 2:09.00 | 2:09.00 |
| 1500 | 3:10.00/1000m/ | 5:00.00 | 4:54.00 | 4:48.00 | 4:42.00 | 4:36.00 | 4:28.00 | 4:26.00 |
| 3000 | x | x | 11:00.00 | 10:45.00 | 10:30.00 | x | x | x |
| 5000 | x | x | x | x | 18:20.00 | 17:50.00 | 17:20.00 | 16:35.00 |
| 10000 | x | x | x | x | x | 38:00.00 | 37:00.00 | 36:35.00 |
| 1500prz 2000prz | x | x | 5:22.50 | 7:30.00 | 7:20.00 | x | x | x |
| 3000prz | x | x | x | x | x | 11:20.00 | 10:50.00 | 10:35.00 |
| 100pł | 12.70/80pł/ | 15.50 | 15.10 | 15.60 | 15.20 | 14.80 | 14.25 | 14.10 |
| 400pł | 31.80/200pł/ | 68.00 | 66.80 | 65.60 | 64.60 | 63.20 | 61.50 | 60.75 |
| wzwyż | 1.52 | 1.60 | 1.62 | 1.64 | 1.66 | 1.70 | 1.74 | 1.80 |
| tyczka | 2.40 | 2.80 | 3.00 | 3.20 | 3.30 | 3.50 | 3.75 | 4.00 |
| w dal | 5.00 | 5.20 | 5.40 | 5.50 | 5.60 | 5.80 | 6.00 | 6.15 |
| 3-skok | x | 10.60 | 11.00 | 11.40 | 11.60 | 12.00 | 12.50 | 12.80 |
| kula | 10.80/3kg/ | 12.00/3kg/ | 12.80/3kg/ | 11.80 | 12.20 | 13.00 | 14.00 | 14.50 |
| Kula 175> +10% wyniku | | | | | | | | |
| dysk | 32.00/0.75kg/ | 32.00 | 34.00 | 36.00 | 39.00 | 43.00 | 47.00 | 48.50 |
| Dysk 175> +10% wyniku | | | | | | | | |
| młot | 32.00/3kg/ | 42.00/3kg/ | 44.00/3kg/ | 40.00 | 46.00 | 50.00 | 55.00 | 60.00 |
| Młot 170> +10% wyniku | | | | | | | | |
| oszczep | 32.00/500g/ | 38.00/500g/ | 40.00/500g/ | 38.00 | 40.00 | 44.00 | 47.00 | 50.00 |
| Oszczep 170> +10% wyniku | | | | | | | | |
| Wielobój | 2600/5-bój/ | 3600 | 3800 | 3600 | 3800 | 4200 | 4700 | 5200 |
| chód | 17:00.00/3km/ | 30:00.00/5km/ | 29:00.00/5km/ | 1:02.00/10km/ | 58.00/10km/ | 1:56.00 /20km/ | 1:50.00/20km/ | 1:48.00 |

Wskaźniki wynikowe do szkolenia w Zapleczu Kadry Narodowej

| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | Min EA-MME 2017 |
|--------------------------|--------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|-----------------|
| Mężczyźni | Wskaźnik wynikowy | | | | | | | |
| 100 | 11.70 | 11.40 | 11.20 | 11.10 | 11.00 | 10.90 | 10.75 | 10.60 |
| 200 | x | 23.20 | 22.60 | 22.40 | 22.20 | 22.00 | 21.70 | 21.45 |
| 400 | 38.00/300m/ | 52.00 | 51.00 | 50.20 | 49.60 | 48.80 | 48.20 | 47.85 |
| 800 | 1:28.80/600m/ | 2:01.80 | 1:59.00 | 1:57.00 | 1:55.00 | 1:52.00 | 1:50.50 | 1:48.80 |
| 1500 | 2:45.60/1000m/ | 4:18.00 | 4:10.00 | 4:04.00 | 4:00.00 | 3:54.00 | 3:49.50 | 3:46.50 |
| 3000 | 6:12.00 (2000m) | x | 9:10.00 | 9:00.00 | 8:45.00 | x | x | x |
| 5000 | x | x | x | x | 15:30.00 | 15:00.00 | 14:30.00 | 14:12.50 |
| 10000 | x | x | x | x | x | 31:30.00 | 30:40.00 | 30:15.00 |
| 2000prz | x | x | 6:20.00 | 6:10.00 | x | x | x | x |
| 3000prz | x | x | x | x | 9:30.00 | 9:20.00 | 9:10.00 | 9:10.00 |
| 110pt | 16.50 | 15.50 | 15.10 | 15.40 | 15.20 | 15.20 | 14.70 | 14.50 |
| 110ppt 180> +10% wyniku | | | | | | | | |
| 400pt | 28.20/200pt/ | 58.80 | 56.80 | 56.80 | 56.20 | 55.00 | 53.20 | 52.40 |
| wzwyż | 175 | 185 | 1.88 | 1.92 | 1.94 | 200 | 2.06 | 2.15 |
| tyczka | 280 | 340 | 3.60 | 3.80 | 4.00 | 440 | 480 | 5.20 |
| w dal | 6.00 | 6.30 | 6.50 | 6.70 | 6.90 | 7.10 | 7.35 | 7.50 |
| 3-skok | x | 12.40 | 13.00 | 13.40 | 13.80 | 14.20 | 15.00 | 15.55 |
| kula | 12.40 | 14.20 | 16.20 | 15.00 | 16.00 | 15.40 | 16.80 | 17.35 |
| Kula 185> +10% wyniku | | | | | | | | |
| dysk | 43.00/1kg/ | 42.00 | 46.00 | 43.00 | 48.00 | 48.00 | 51.00 | 53.50 |
| Dysk 185> +10% wyniku | | | | | | | | |
| młot | 34.00/5kg/ | 44.00 | 52.00 | 48.00 | 52.00 | 52.00 | 58.00 | 63.50 |
| Młot 182> +10% wyniku | | | | | | | | |
| oszczep | 45.00/600g/ | 50.00 | 56.00 | 54.00 | 56.00 | 62.00 | 68.00 | 70.00 |
| Oszczep 182> +10% wyniku | | | | | | | | |
| wielobój | 2500/5-bój/ | 5200 | 5400 | 6000 | 6200 | 6000 | 6300 | 7200 |
| chód | 29:00.00/5km/ | 56:00.00/10km/ | 54:00.00/10km/ | 52:00.00/10km/ | 50:00.00/10km/ | 1:40.00/20km/ | 1:34.00/20km/ | 1:30.00 |

2. Tempo przyrostu wyników sportowych w kolejnych latach – duża wartość informacyjna.
3. Ocena współzależności poziomu wyjściowego i tempa przyrostu cech i właściwości w wyniku oddziaływania treningu sportowego.

Uwaga: najlepsi młodzicy w większości charakteryzują się przyspieszonym tempem rozwoju ontogenetycznego, wyprzedzając pod wieloma względami swoich „kalendarzowych” rówieśników.

V Ocena pionu szkolenia.

1. Ocena perspektywy rozwoju zawodnika.