

TESTE DE EVALUARE

2004 - 2005

100 ANI DE
HANDBAL



FRH

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE HANDBAL



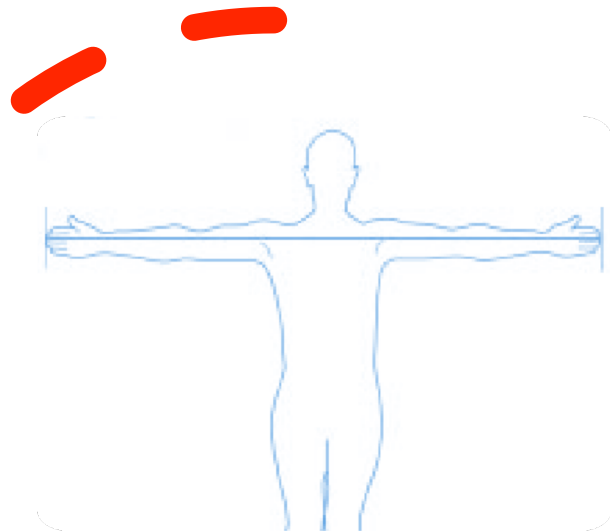
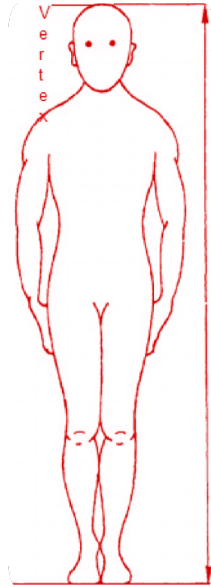
	EVALUARE ANTROPOMETRICĂ	EVALUARE FIZICĂ	EVALUARE TEHNICĂ
1	Înălțime	Sprint pe 5, 10, 30 m	Jucători de câmp: Traseu tehnic
2	Greutate	30-15 IFT	Jucători de câmp: Aruncarea mingii cu elan
3	Anvergură	Săritura în lungime de pe loc	Portari: „plicul”
4	Perimetru toracic (inspir profund/expir maxim)	Testul 5-0-5	Portari: „Deplasare în poartă cu repunerea mingii în joc”
5	Diametru biacromial	Testul Matorin	
6		Testul Shark Skill Coordination	
7		Testul SEBT	
8		Testul Illinois	
9		Plank frontal	
10		Teste de mobilitate (coif rotator, coxo-femural, gleznă)	

Înălțime

- **Materiale:** taliometru, perete
- **Descriere:** Sportivul se află în ortostatism, desculț, cu spatele la perete. Se măsoară cu taliometrul, distanța dintre vertex și planul plantar.

Anvergură

- **Materiale:** tijă gradată rigidă, perete
- **Descriere:** Sportivul se află în ortostatism, cu membrele superioare în poziție orizontală, cu spatele la perete. Se măsoară distanța între punctele dactilion.

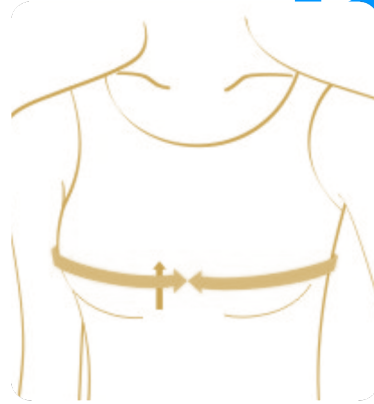


Greutate

- **Materiale:** cântar
- **Descriere:** Sportivul, cât mai sumar îmbrăcat, se urcă pe cântar.

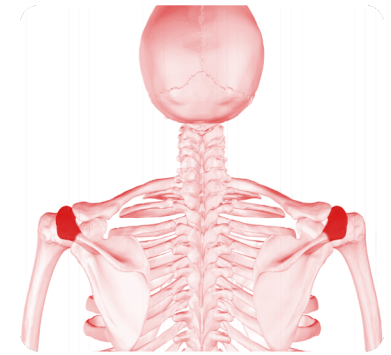


Perimetru toracic



- **Materiale:** bandă metrică
- **Descriere:** se măsoară prin plasarea benzii metrice supramamar. Se măsoară dinamic, în inspir profund și în expir maxim.
- **Barem:** 9-12cm diferență între cele două măsurători – calificativul FB

Diametru biacromial



- **Materiale:** compas
- **Descriere:** se măsoară unghiul de deschidere, vârful compasului fiind așezate pe marginea externă a acromioanelor (la umeri, pe centura scapulară).

Sprint pe 5, 10, 30 m

Obiectiv: evaluarea vitezei de accelerare/deplasare

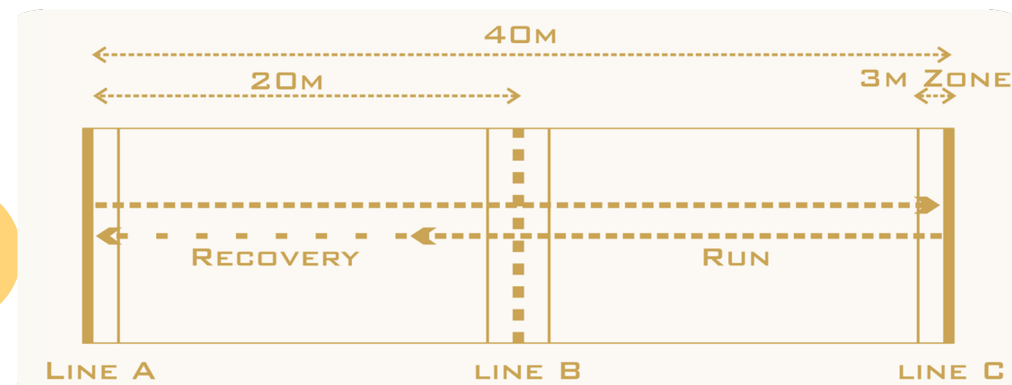
Materiale: teren plat, cretă/leucoplast, cronometru, bandă metrică

Descriere: Se trasează pe sol două linii paralele, la o distanță de 5, (10, 30) m una de cealaltă. Sportivul, aflat în spatele liniei de start, pornește alergarea în cea mai mare viteză. Cronometrul se pornește la prima mișcare a sportivului și se oprește când sportivul a trecut de linia de sosire.



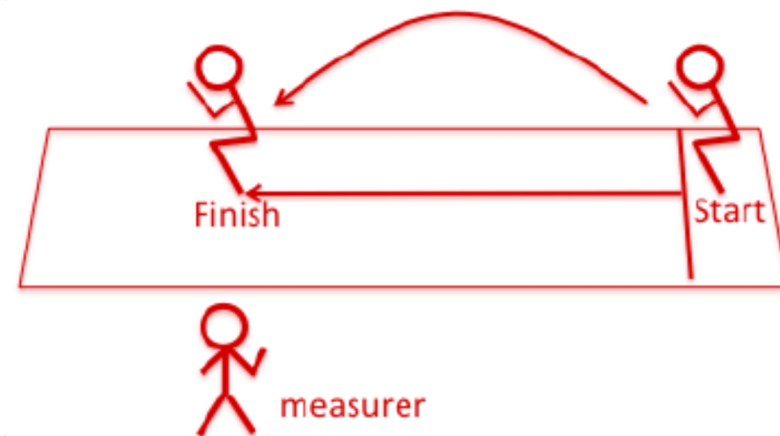
30 – 15 IFT

- **Obiectiv:** evaluarea vitezei maxime aerobe / rezistenței în efort intermitent
- **Materiale:** teren de handbal, sistem audio cu semnale sonore
- **Descriere:** Pentru a facilita orientarea, liniile trasate pe terenul de handbal sunt denumite „A” – linia de poartă de unde începe testul, „B” – linia de centru și „C” – a doua linie de poartă. Testul constă în efectuarea de serii de 30sec alergare, cu 15sec pauză activă, timp în care sportivii se deplasează în mers până la următoarea linie. Tempoul de alergare este dat de semnale sonore. Semnalul sonor de start/finish al fiecărei serii este diferit față de semnalele sonore de trecere a fiecărei linii. Sportivul trebuie să-și adapteze viteza de alergare astfel încât fiecare semnal sonor să-l găsească trecut cu puțin de fiecare linie. Viteza inițială de alergare este de 8km/h și se mărește cu 0,5km/h, la fiecare serie. Astfel, prima serie se notează cu 8, a doua cu 8,5, a treia cu 9, ș.a.m.d. Sportivii aleargă atât timp, cât pot ține pasul cu viteza dictată de semnalele sonore. Testul se încheie atunci când sportivii nu sunt capabili să ajungă la una dintre liniile terenului, de 2 ori consecutiv. Rezultatul final (se va nota) este reprezentat de viteza ultimei serii executată corect de care sportiv.



SĂRITURA ÎN LUNGIME DE PE LOC

- **Obiectiv:** evaluarea puterii anaerobe
- **Materiale:** bandă metrică, teren plat, cretă/leucoplast
- **Descriere:** Se trasează pe sol o linie de start. Sportivul, cu picioarele în spatele linei de start, execută o săritură spre înainte cu desprindere de pe ambele picioare, cât mai departe posibil, folosindu-se doar de elanul brațelor. Se măsoară distanța de la linia de start și până la prima urmă lăsată de sportiv.



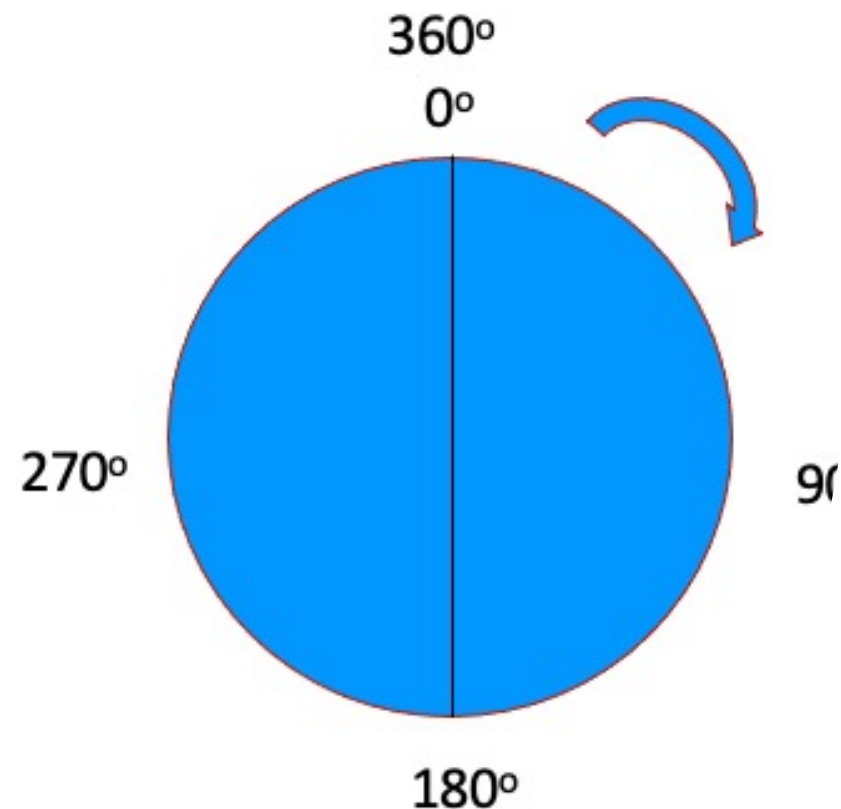
Bareme

	Bărbați		Femei	
Categorie	inci	cm	Inci	cm
Excelent	79	201	65	166
Peste mediu	73	186	61	156
Mediu	69	176	57	146
Sub mediu	65	165	53	135
Slab	<65	<165	<53	<135

Tabel valori normative săritură în lungime de pe loc pentru atleți de elită cu vârsta de 15-16 ani, adaptat cu permisiunea D.A. Chu, 1996, Explosive power and strenght (Champaign, IL: Human Kinetics)

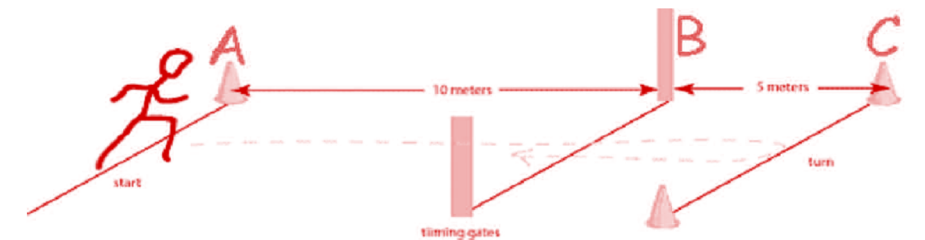
TESTUL MATORIN

- **Obiectiv:** evaluarea coordonării generale și a echilibrului
- **Materiale:** teren plat, cretă
- **Descriere:** Se trasează pe sol un cerc cu diametrul de 40cm. Sportivul este plasat în interiorul cercului, cu tălpile de o parte și de alta a diametrului. Subiectul execută o desprindere pe verticală, cu răsucire în jurul axei longitudinale a corpului. Testul se execută de două ori, spre stânga și spre dreapta. Se măsoară numărul de grade. În cazul în care sportivul aterizează în afara cercului, testul se poate repeta o singură dată.
- **Barem:** peste 360° – calificativul FB



TESTUL 505

- **Obiectiv:** evaluarea agilității
- **Materiale:** teren plat, bandă metrică, cronometru, cretă, 6 conuri
- **Descriere:** Se trasează pe sol 3 linii paralele: linia A – linia de start, linia B – la 10 m distanță de linia A și linia C – la 5m distanță de linia A. Sportivul, în poziție de start în spatele liniei A, pornește alergarea în cea mai mare viteză spre linia C, pe care o atinge cu picorul, după care se întoarce și continuă alergarea de viteză până când depășește linia de start. Cronometrul se pornește când sportivul trece prin dreptul liniei B și se oprește când sportivul trece prin dreptul liniei A.



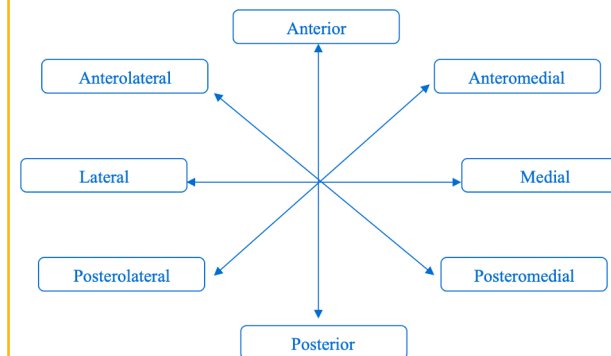
TESTUL SHARK SKILL COORDINATION

- **Obiectiv:** evaluarea coordonării și a agilității
- **Materiale:** teren plat, bandă metrică, cronometru, cretă/leucoplast
- **Descriere:** Se trasează pe sol un pătrat cu lungimea de 90cm care se împarte în 9 pătrate egale, cu lungimea de 30cm. Sportivul, din poziția stând, sprijin pe piciorul drept, celălalt flexat spre înapoi, mâinile pe șold, trebuie să execute sărituri în sensul acelor de ceasornic, cu revenire întotdeauna în pătratul din mijloc. Prima săritură este oblic dreapta sus. Se pornește cronometrul la prima mișcare, se oprește atunci când sportivul aterizează în pătratul din fața punctului de plecare. Se cronometrează timpul necesar și greșelile comise (discontinuitatea între sărituri, nerespectarea ordinii săriturilor, ridicarea mâinilor de pe șold). Testul se efectuează și pe piciorul stâng, sensul săriturilor fiind opus acelor de ceasornic (prima săritură este oblic stânga sus).



TESTUL S.E.B.T.

- **Obiectiv:** evaluarea echilibrului dinamic
- **Materiale:** teren plat, bandă metrică, cretă/leucoplast
- **Descriere:** Se desenează pe sol o figură în formă de stea, alcătuită din linii ce indică 8 direcții, cu unghi de 45° între ele: anterior, posterior, lateral, medial, anterolateral, anteromedial, posterolateral, posteromedial. Subiectul se află în poziția stând, sprijin pe piciorul drept, talpa pe intersecția celor 4 linii, celălalt picior flexat spre înapoi, mâinile pe șold. I se indică să ducă piciorul stâng în toate cele 8 direcții, în mod aleatoriu, cât de mult posibil, fără a sprijini piciorul stâng de sol. Fiecare punct maxim atins în cele 8 direcții se marchează cu creta. Se măsoară cele 8 distanțe, de la punctul de intersecție, notându-se direcția și numărul de centimetri. Testul se reia și pe celălalt picior, denumirile punctelor modificându-se în oglindă.



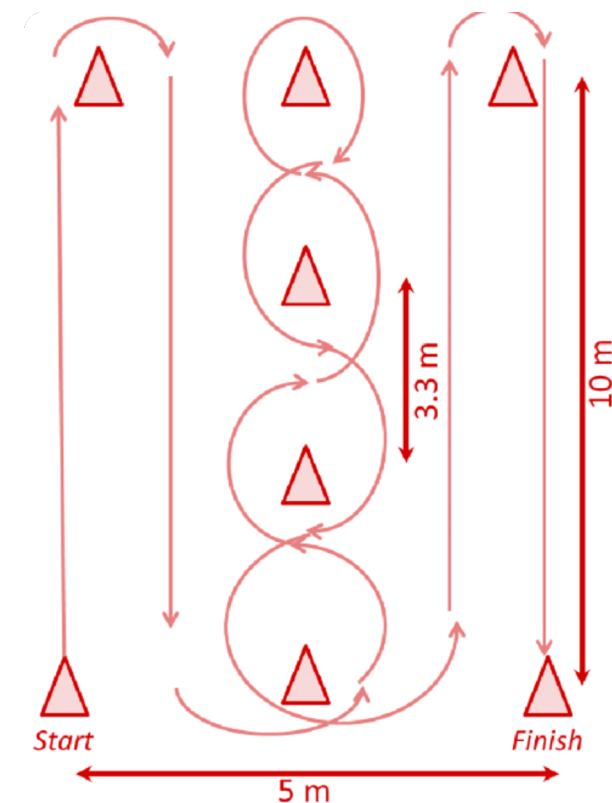
Bareme

	LANNING* (2006)		GRIBBLE* (2008)	
Populație	Atleți de colegiu			
Sex	Masculin	Feminin	Masculin	Feminin
Anterior			79.2±7.0	76.9±6.2
Posterior			93.9±10.5	85.3±12.9
Medial			97.7±9.5	90.7±10.7
Lateral			80.0±17.5	79.8±13.7
Anterolateral			73.8±7.7	74.7±7.0
Anteromedial	103 ± 3	102 ± 6	85.2±7.5	83.1±7.3
Posterolateral			90.4±13.5	85.5±13.2
Posteromedial	112 ± 4	111 ± 5	95.6±8.3	89.1±11.5

Sursa: NCSA's Guide to Tests and Assessments

TESTUL ILLINOIS

- **Obiectiv:** evaluarea agilității
- **Materiale:** teren plat, cronometru, bandă metrică, 8 jaloane înalte
- **Descriere:** Se trasează pe sol un dreptunghi cu lungimea de 10m și lățimea de 5. Se folosesc 4 jaloane pentru a marca începutul, sfârșitul și cele două puncte de întoarcere. Alte 4 jaloane sunt așezate în centru, la distanță egală unul de celălalt (3.33m). Sportivul pornește de la jalonul din stânga jos, aleargă în cea mai mare viteză traseul în direcțiile indicate, fără a dărâma jaloanele. Se pornește cronometrul la prima mișcare a sportivului, se oprește când a trecut prin dreptul jalonului de finish. Dacă sportivul a dărâmat un jalon, traseul se poate repeta o singură dată.



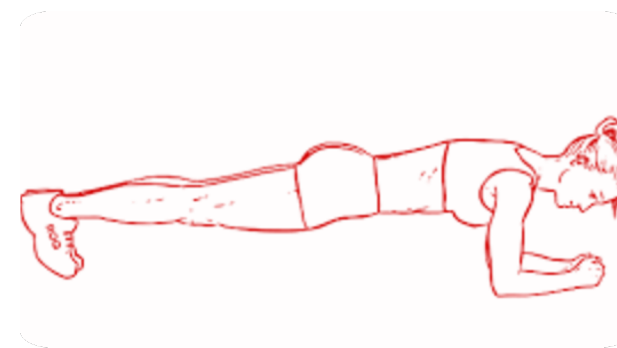
Bareme

	Timp (secunde)	
	Atleți adulți	
Calificativ	Barbati	Femei
Excelent	<15.2	<17.0
Bun	16.1-15.2	17.9-17.0
Mediu	18.1-16.2	21.7-18.0
Acceptabil	18.3-18.2	23.0-21.8
Scăzut	>18.3	>23.0

Sursa: <http://www.topendsports.com/testing/teststillinois/.htm>

TESTUL PLANK

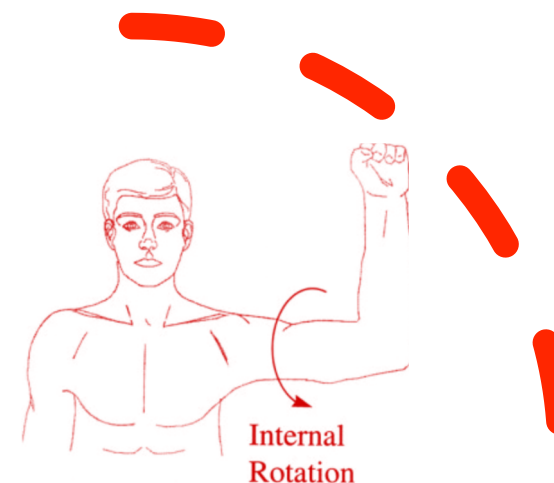
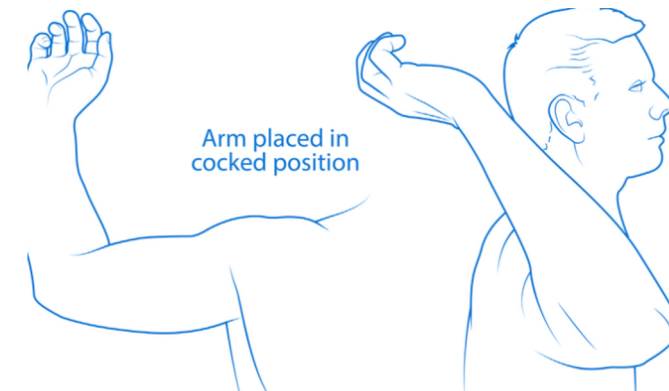
- **Obiectiv:** evaluarea forței abdominale în regim de rezistență
- **Materiale:** cronometru
- **Descriere:** Sportivul se află în poziția decubit frontal, cu sprijin pe antebrațe și pe vârfurile picioarelor, abdomenul este încordat, spatele drept, capul în prelungirea corpului. Se pornește cronometrul când sportivul a adoptat poziția corectă, se oprește când subiectul nu mai poate menține poziția.



TESTAREA MOBILITĂȚII

• COIF ROTATOR

- **Materiale:** caliper (compas antropometric)
- **Descriere:** Sportivul se află în poziția stând, brațul îndemânatic întins în lateral la orizontală, îndoit din articulația cotului într-un unghi de 90° , pumnul strâns. Va efectua o rotație internă, până la punctul maxim suportat. Se efectuează ulterior și rotația externă. Se urmărește a nu se modifica poziția antebrățului și cotului. Se măsoară unghiul de rotație, cu ajutorul caliperului.



TESTAREA MOBILITĂȚII

• COXO-FEMURAL

- **Materiale:** riglă, bancă înaltă de min 30cm
- **Descriere:** Sportivul se află în poziția stând pe bancă, picioarele lipite, trunchiul drept, brațele pe lângă corp. Lent, fără a îndoi genunchii, se apleacă trunchiul, ducând vârful degetelor către vârful picioarelor, cu bărbia în piept. Când sportivul a ajuns în punctul maxim al aplecării, se calculează distanța între vârful degetelor și vârful picioarelor.
- **Barem:**

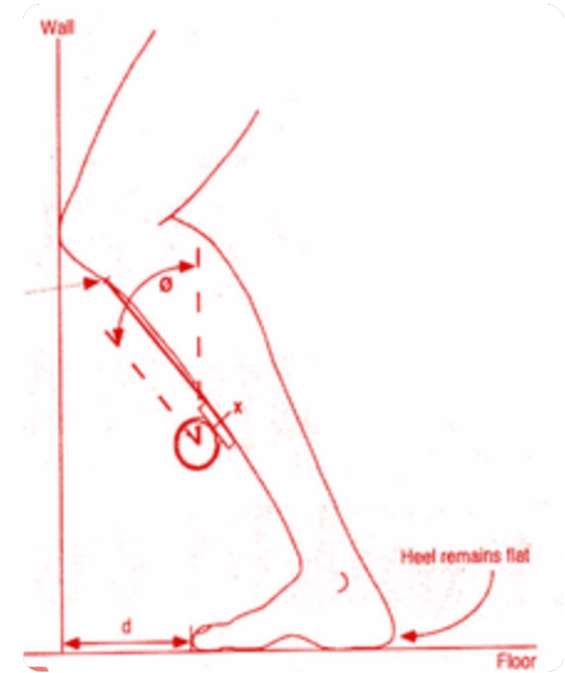
Exceptional	+ 15cm (vârful degetelor trec de vârful picioarelor)
Foarte bine	+ 10-14cm (vârful degetelor trec de vârful picioarelor)
Bine	+ 3-9cm (vârful degetelor trec de vârful picioarelor)
Satisfacator	0 (vârful degetelor în dreptul vârfulor picioarelor)
Slab	-1-10cm ((vârful degetelor nu trec de vârful picioarelor)



TESTAREA MOBILITĂȚII

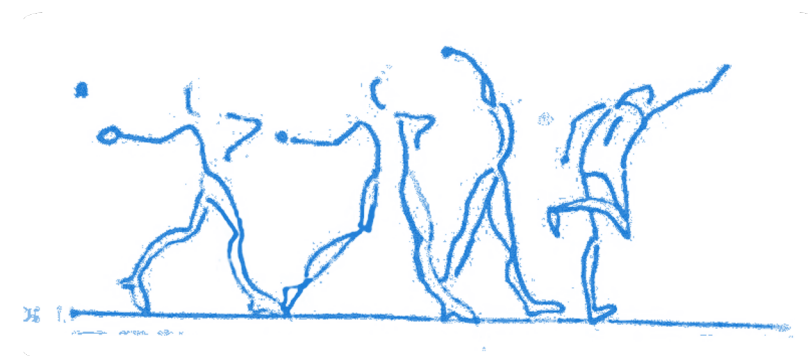
• GLEZNĂ

- **Materiale:** perete, bandă metrică
- **Descriere:** Sportivul se află cu fața la perete, vârful piciorului drept la 10cm în spatele peretelui, piciorul stâng un pas mai în spate. Se îndoaie piciorul drept până când genunchiul atinge peretele (călcâiul în permanență pe sol). Dacă genunchiul nu poate atinge peretele fără desprinderea călcâiului de pe sol, se mută talpa mai aproape de perete. Dacă genunchiul poate atinge peretele fără desprinderea călcâiului de pe sol, se mută talpa piciorului drept mai departe de perete, din aproape în aproape, până la punctul maxim. Se măsoară distanța între perete și degetul mare.
- Testul se repetă schimbând piciorul din față.



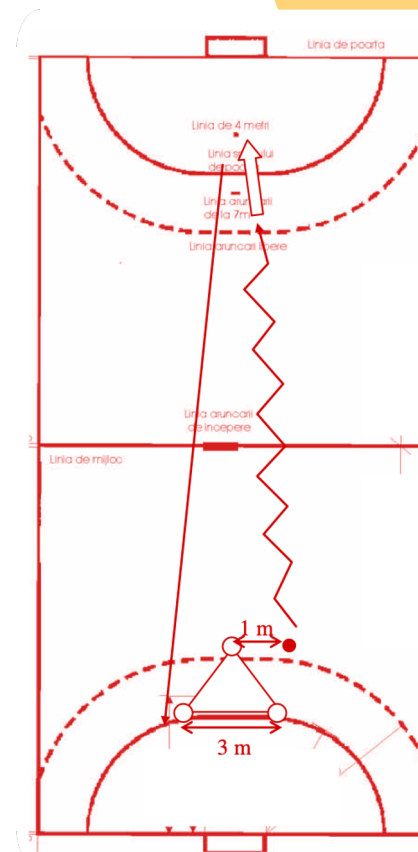
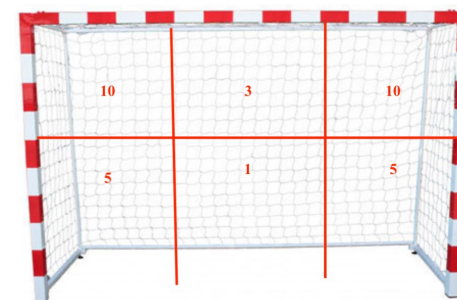
ARUNCAREA MINGII CU ELAN

- **Obiectiv:** evaluarea tehnicii de aruncare
- **Materiale:** teren plat, bandă metrică, minge, cretă
- **Descriere:** Se trasează pe sol o linie de start. Sportivul se plasează la 3m în spatele liniei, cu mingea de handbal în mâna îndemânatică. Execută elan de pas adăugat sau încrucișat fără a depăși linia de start și aruncă mingea la distanță, cât de mult poate. Se măsoară distanța de la linia de start până în punctul în care mingea a atins prima dată solul.



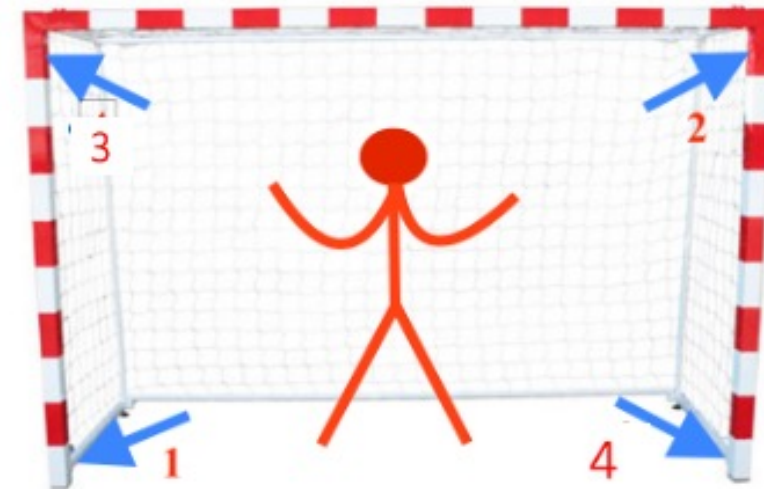
TRASEU TEHNIC PENTRU JUCĂTORII DE CÂMP

- **Obiectiv:** evaluarea tehnicii de deplasare în poziție fundamentală, driblingului și aruncării cu precizie
- **Materiale:** teren handbal, cronometru, bandă metrică, minge, cretă, sfoară
- **Descriere:** Între semicercul de 6m și 9m se trasează pe sol un triunghi echilateral cu latura de 3m. La 1 m lateral de triunghi este așezată o minge. Poarta de handbal este împărțită în secțiuni, conform imaginii. Sportivul pornește din colțul din dreapta jos al triunghiului. Execută deplasare în poziție fundamentală pe toate laturile triunghiului, atingând cu piciorul fiecare colț. Continuă cu alergare în viteză, culegerea mingii și dribling către semicercul opus. Aruncarea la poartă se execută din alergare, dintre semicercul de 6m și 9m. După aruncare, aleargă înapoi, trecând în cea mai mare viteză de semicercul de 6m. Cronometrul pornește la prima mișcare a sportivului, se oprește când sportivul trece prin dreptul liniei de 6m. Se notează timpul necesar parcurgerii traseului, numărul de puncte în funcție de locul în care mingea a intrat în poartă și eventualele greșeli tehnice (dublu dribling, minge scăpată la culegere, aruncare din afara semicercului de 9m sau călcarea semicercului de 6m la aruncare)



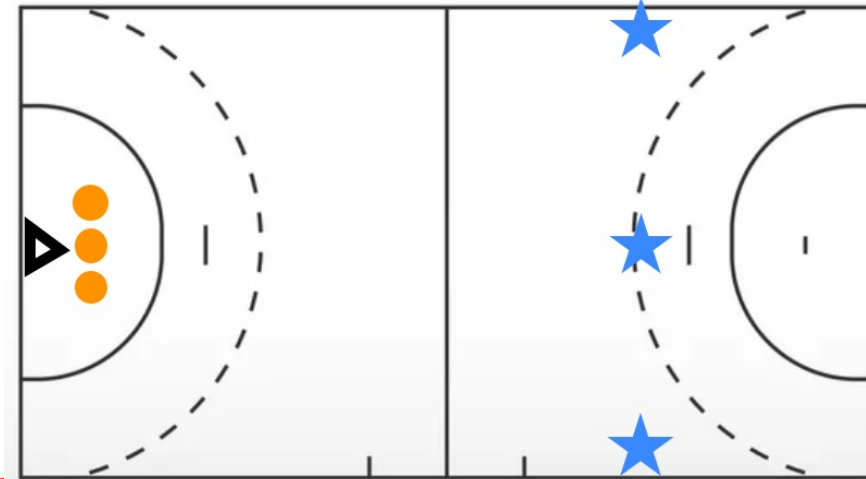
PORTARI: "PLICUL"

- **Obiectiv:** evaluarea tehnicii de deplasare în poartă
- **Materiale:** poartă handbal, cronometru
- **Descriere:** Portarul se află în centru porții, în poziție fundamentală. Acesta trebuie să execute deplasare cu atingerea colțurilor porții (în ordinea: dreapta jos, stânga sus, dreapta sus, stânga jos și revenire în centrul porții după fiecare atingere. Colțurile de jos se vor atinge folosind fandarea, colțurile de sus folosind săritura. Se pornește cronometru la prima mișcare a portarului, se oprește la momentul revenirii acestuia în centru porții după a 4-a atingere.
- Testul se reia și cu executarea de 3 ori a traseului descris mai sus.
- Colțurile porții = ultima secțiune colorată cu roșu în colțurile de sus, cu alb în colțurile de jos ale porții



PORTARI: DEPLASARE CU REPUNERE LA PUNCT FIX

- **Obiectiv:** evaluarea tehnicii de deplasare și de pasare cu precizie
- **Materiale:** poartă handbal, 3 mingi de handbal, cronometru
- **Descriere:** Portarul se află în centru porții, în poziție fundamentală. Mingiile sunt așezate pe sol, la linia de 4m. Portarul execută deplasare în poziție fundamentală cu atingerea barei din stânga cu mâna, revenire în centrul porții, ieșire până la un punct aflat la 3m în față, retragere pe linia de poartă, deplasare în poziție fundamentală către bara din dreapta, atingerea acesteia cu mâna, revenire în centrul porții, ieșire la punctul de la 3m, revenire în centrul porții, deplasare la linia de 4m, culegerea fiecărei mingi și lansarea acesteia la puncte fixe. Punctele fixe se stabilesc în funcție de categoria de vârstă:
- 2004-2005: la semicercul de 9m opus, pe liniile laterale și în centru terenului.



RECOMANDĂRI

- Împărțirea testelor pe 3-4 zile, imediat după partea de încălzire a organismului după efort din antrenament
- Testarea mobilității se realizează cu o încălzire prealabilă foarte bună. În caz contrar, musculatura nu capătă elasticitatea maximă, iar rezultatul testului nu va fi cel real!
- Nu se aplică testul “plank” pe sportivi care nu stăpânesc tehnica de execuție. Pot interveni accidentări!
- Testul 30 – 15 IFT poate fi efectuat fără încălzire prealabilă, tempoul de alergare în primele minute ale testului putând fi considerate ca parte a încălzirii. În cazul în care acest test se aplică în aceeași zi cu alte teste, 30-15 IFT va fi ultimul test aplicat.
- Testele de viteză și coordonare se aplică întotdeauna imediat după partea de încălzire a organismului pentru efort din antrenament. Acestea pot fi urmate în cadrul aceluiași antrenament, de testele de tehnică, agilitate, echilibru.



RECUNOAȘTERE

- Bateria de teste pentru sportivele născute 2004 – 2005 a fost concepută în cadrul debaterilor privind strategia handbalului feminin românesc desfășurată în perioada 21-24 iunie, la Ploiești.
- Au participat: Luca Steluța, Cristina Vărzaru, Nicoleta Alexandrescu, Mihail Bocan, Paul Mihăilă, Florentina Tonița, Adrian Vasile, Bent Dahl, Ștefan Ciuntu, Dragoș Dobrescu, Valeriu Costea, Horațiu Pașca, Mihaela Evi, Mihaela Ciobanu, Larisa Olteanu, Marius Dănuleț, Lenuța Lupan, Simona Maior Pașca, Gabriela Artene, Carmen Cartaș, Gabriela Gheorghe, Eugen Ciulei.
- Elaborarea documentului a putut fi posibilă studiind următoarele surse bibliografice:
- Tudor Virgil, Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, București, 2013
- Brian Mackenzie, 2005, 101 Performance Evaluation Tests, , Editura Electric World plc, Londra
- <http://www.topendsports.com>
- <http://www.brianmac.co.uk/eval.htm>
- NCSA's Guide to Tests and Assessments

