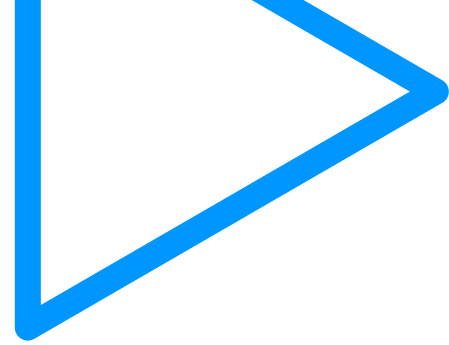


TESTE DE EVALUARE

2008 - 2009



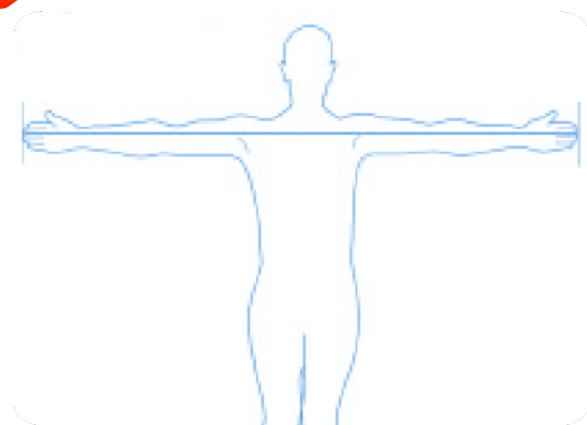
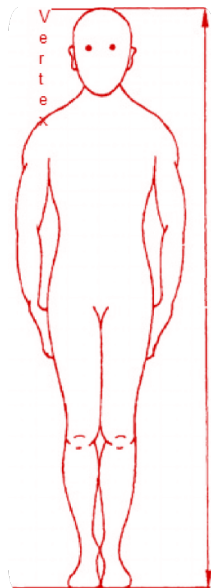
	EVALUARE ANTROPOMETRICĂ	EVALUARE FIZICĂ	EVALUARE TEHNICĂ
1	Înălțime	Sprint pe 5, 10m	Jucători de câmp: Aruncarea mingii fără elan
2	Greutate	Săritura în lungime de pe loc	Portari: „plicul”
3	Anvergură	Testul Matorin	
4	Perimetru toracic (inspir profund/expir maxim)	Testul Shark Skill Coordination adaptat	
5	Diametru biacromial	Testul SEBT	
6	Lungimea/deschiderea palmei	Teste de mobilitate (coif rotator, coxo-femural, gleznă)	
7	Lungime bust		
8	Lungime membre inferioare		

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.

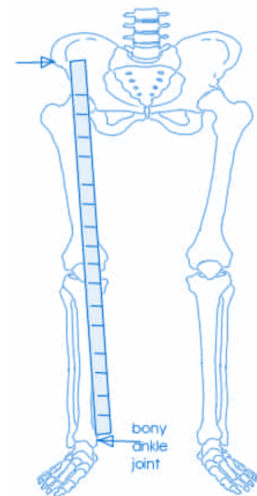
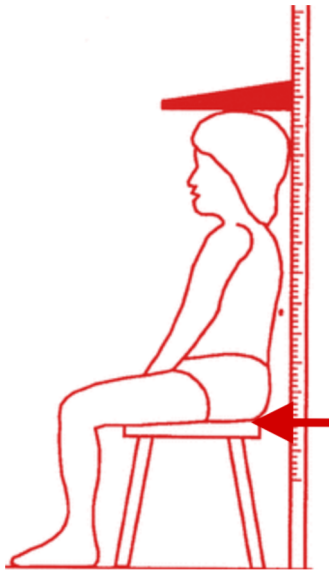


Lungime bust

- **Materiale:** taliometru, perete, scaun
- **Descriere:** Sportivul se află așezat pe scaun. Se măsoară cu taliometrul, distanța dintre vertex și linia bischiatică.

Lungime membre inferioare

- **Materiale:** bandă metrică
- **Descriere:** Sportivul se află în ortostatism, cu brațele pe lângă corp. Se măsoară distanța între spina iliacă antero-superioară și marginea inferioară a maleolei interne.

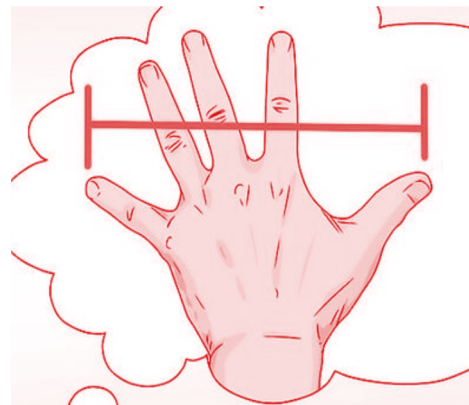
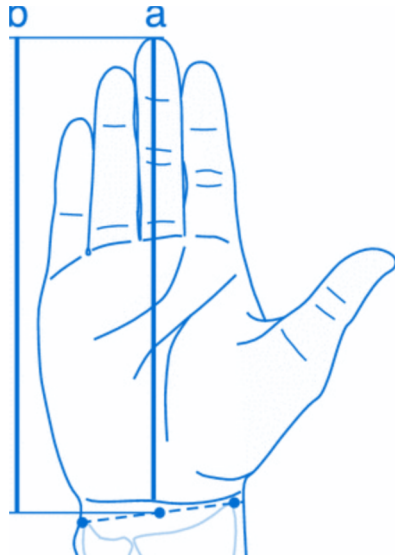


Lungime palmă

- **Materiale:** bandă metrică
- **Descriere:** Se măsoară distanța dintre mijlocul pliului distal al încheieturii și dactilion.

Deschiderea palmei

- **Materiale:** riglă gradată
- **Descriere:** Se așază rigla pe o masă. Degetul mare al mâinii dominate se plasează în dreptul lui "0" de pe riglă. Se depărtează degetele cât de mult posibil. Se notează valoarea din dreptul degetului mic.

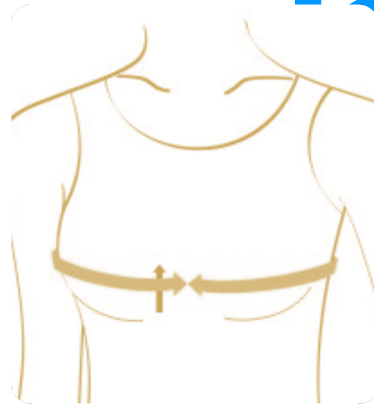


Greutate

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

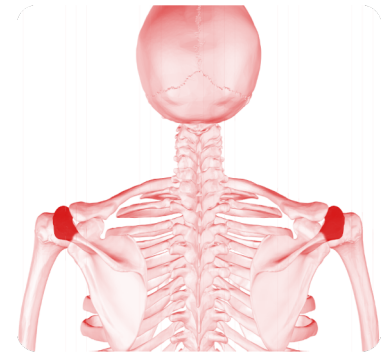


Perimetru toracic



- **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 m

Obiectiv: evaluarea vitezei de accelerare/deplasare

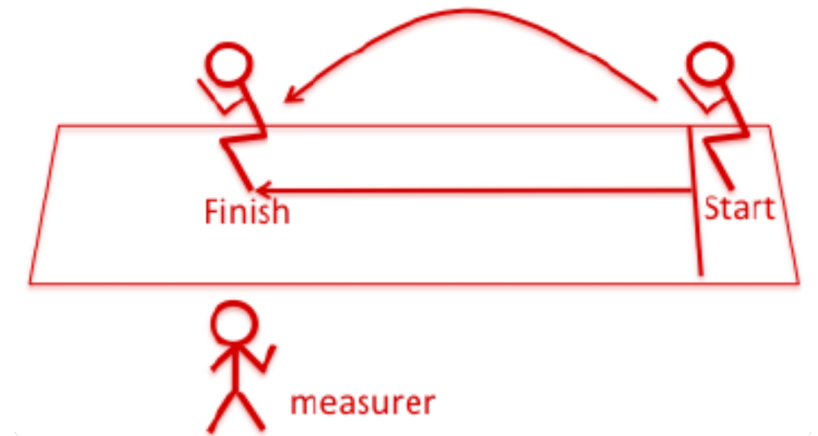
Materiale: teren plat, cretă/leucoplast, cronometru, bandă metrică

Descriere: Se trasează pe sol două linii paralele, la o distanță de 5 (10) 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.



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.



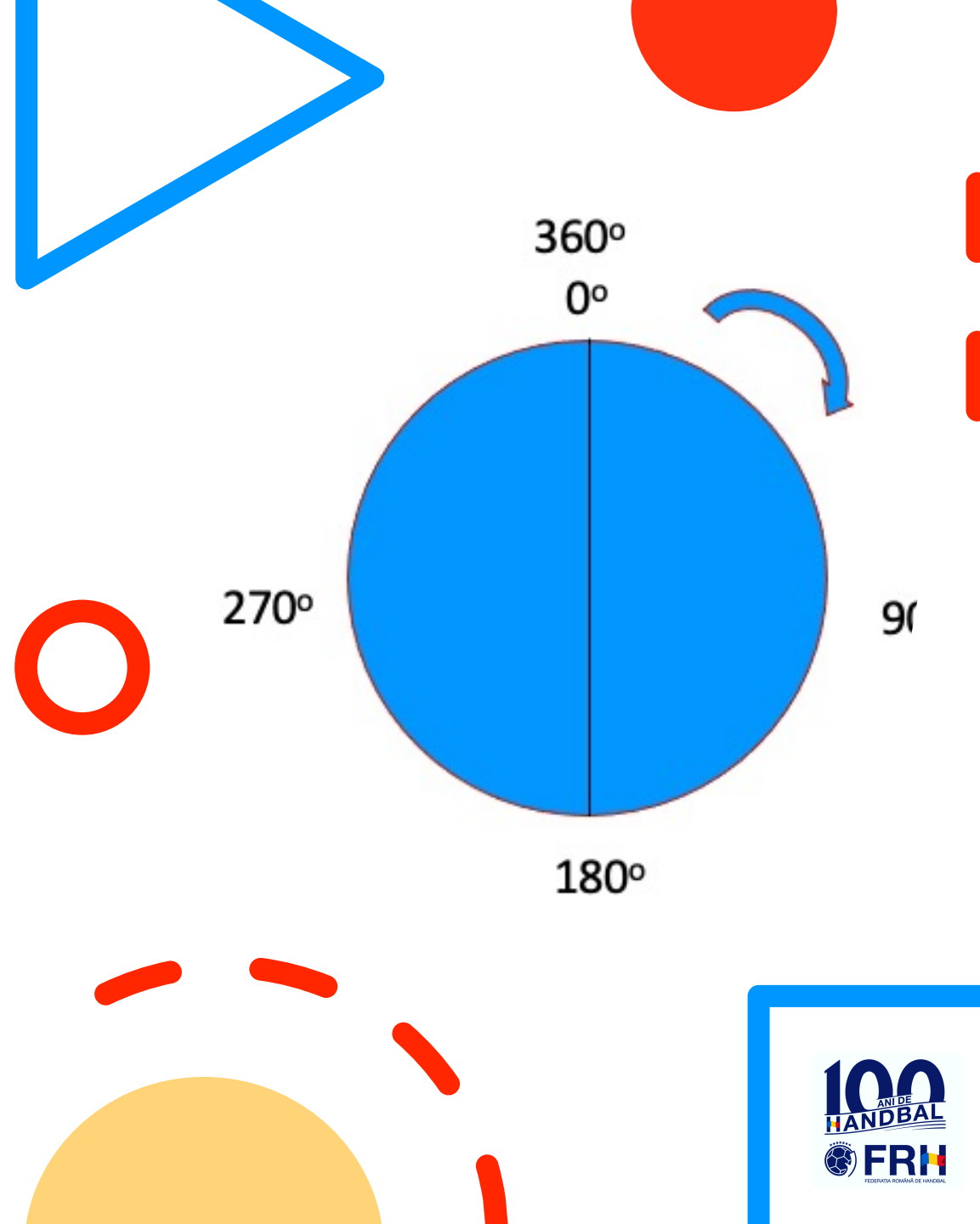
Bareme

	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)

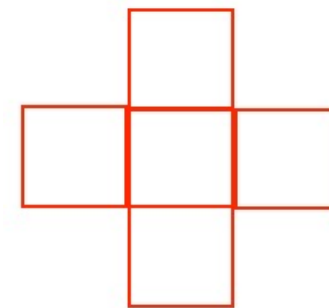
TESTUL MATORIN

- **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



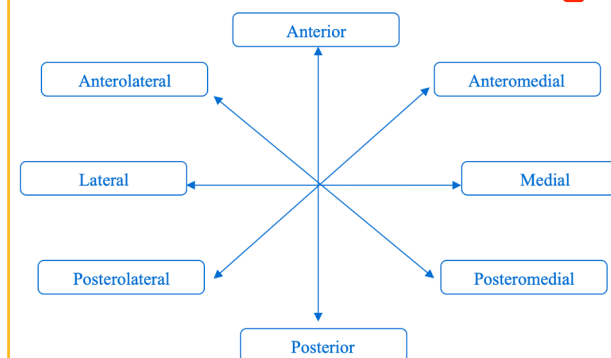
TESTUL SHARK SKILL COORDINATION adaptat

- **Obiectiv:** evaluarea coordonării și a agilității
- **Materiale:** teren plat, bandă metrică, cronometru, cretă/leucoplast
- **Descriere:** Se trasează pe sol un pătrat cu lungimea de 30cm și alte 4 pătrate, conform imaginii. Sportivul, din poziția stand în pătratul din mijloc, sprijin pe piciorul stâng, celălalt flexat spre înapoi, mâinile pe șold, trebuie să execute sărituri în sensul opus acelor de ceasornic, cu revenire întotdeauna în pătratul din mijloc. Prima săritură este în lateral, stânga. Se pornește cronometrul la prima mișcare, se oprește atunci când sportivul aterizează în pătratul din mijloc, din pătratul din fața acestuia. Se cronometrează timpul necesar și greșelile comise (discontinuitatea între sărituri, nerespectarea ordinii săriturilor, ridicarea mâinilor de pe șold). Testul se efectuează și pe piciorul drept, sensul săriturilor fiind al acelor de ceasornic (prima săritură este în lateral, dreapta).



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

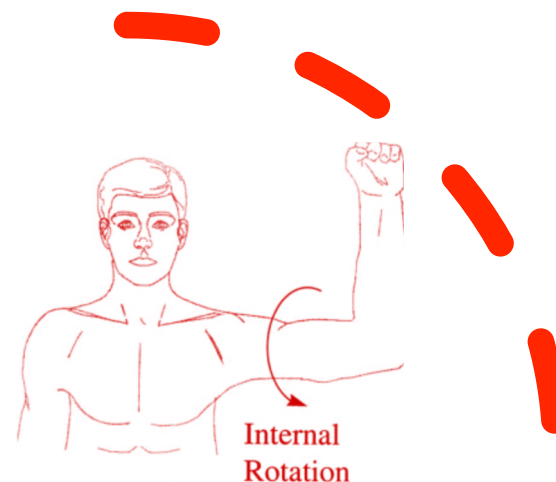
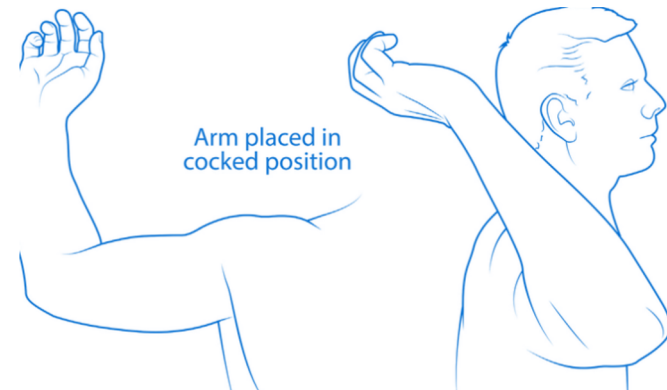
	LANNING* (2006)		GRIBBLE* (2008)	
Populație	Atleți de colegiu			
Sex	Masculin	Feminin	Masculin	Feminin
Anterior			79.2±7.0	76.9±6.2
Posterior			93.9±10.5	85.3±12.9
Medial			97.7±9.5	90.7±10.7
Lateral			80.0±17.5	79.8±13.7
Anterolateral			73.8±7.7	74.7±7.0
Anteromedial	103 ± 3	102 ± 6	85.2±7.5	83.1±7.3
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

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:**

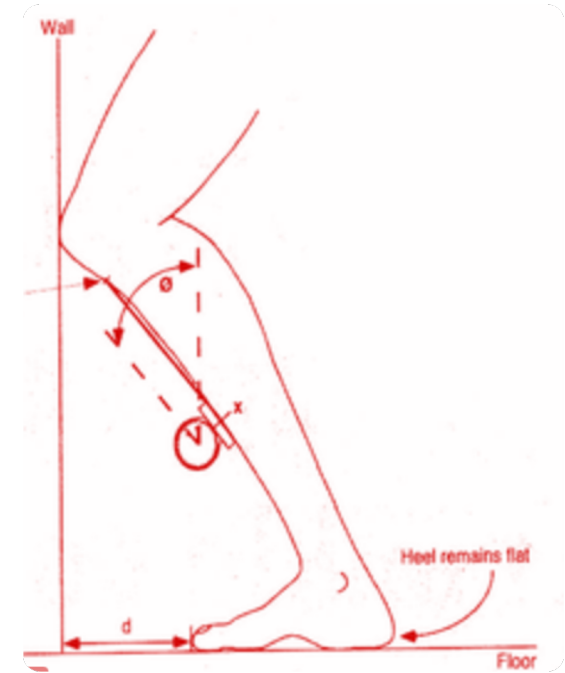
Exceptional	+ 15cm (vârful degetelor trec de vârful picioarelor)
Foarte bine	+ 10-14cm (vârful degetelor trec de vârful picioarelor)
Bine	+ 3-9cm (vârful degetelor trec de vârful picioarelor)
Satisfacator	0 (vârful degetelor în dreptul vârfulor picioarelor)
Slab	-1-10cm ((vârful degetelor nu trec de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



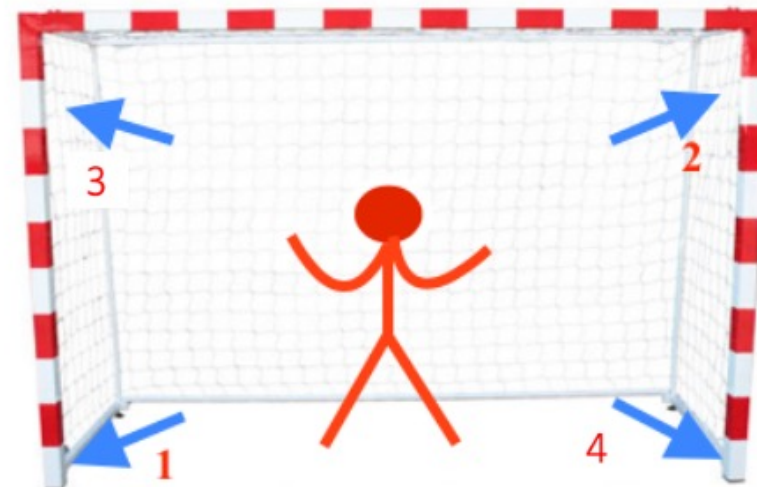
ARUNCAREA MINGII FĂRĂ ELAN

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



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 = ultimele două secțiuni colorate din colțurile de sus, ultima secțiune colorată din colțurile de jos.



RECOMANDĂRI

- Împărțirea testelor pe 2-3 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!
- 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 și/sau echilibru.

RECUNOAȘTERE

- Bateria de teste pentru sportivele născute 2008 – 2009 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

