

Spis treści

Wstęp	7
-------	---

I. Krajowe testy sprawności specjalnej	11
--	----

1. Test sprawności technicznej dla różnych grup wiekowych (L. Cicirko, J. Syryjczyk)	11
2. Test sprawności specjalnej (dla kandydatów pozaszkolnych klubów sportowych)	15
3. Test sprawności technicznej (dla młodzików i trampkarzy)	17
4. Test sprawności technicznej (dla chłopców w wieku 10-14 lat) (J. Talaga)	18
5. Test umiejętności techniczno-taktycznych dla dzieci i młodzieży (K. Pawlikaniec)	22
6. Test oceny umiejętności piłkarskich najmłodszych uczniów	23
7. Test sprawności specjalnej (dla „Orlików” — nieprzekroczony dziesiąty rok życia)	24
8. Test sprawności technicznej (dla trampkarzy)	27
9. Skrócony test sprawności technicznej (dla juniorów) (K. Bibrzycki, W. Szyngiera)	29
10. Test sprawności specjalnej dla dzieci (opracowanie: trenerzy p.n. MOSiR Jarosław)	31
11. Test sprawności technicznej (dla chłopców w wieku 15-19 lat) (J. Talaga)	33
12. Test PZPN (do Odznaki Młodzieżowej)	37
13. Test sprawności specjalnej PZPN na Złotą Odznakę dla Juniorów	43
14. Test sprawności technicznej INKF (J. Pachla, T. Ulatowski, J. Talaga)	46
15. Test sprawności technicznej TAJETA dla piłkarzy zaawansowanych (J. Talaga)	51
16. Test sprawności technicznej (J. Ksionda, M. Szczechowicz)	56
17. Poziomy kontroli i oceny sprawności zawodnika (J. Nosal)	58
18. Test sprawności technicznej	62
19. Test sprawności specjalnej i ukierunkowanej (A. Stula)	65
20. Test sprawności specjalnej (K. Emmerich)	68
21. Test oceniający zdolność rytmizacji ruchów	72
22. Test oceniający zdolność zachowania równowagi statycznej i dynamicznej	73
23. Test oceniający zdolność różnicowania kinestetycznego	74
24. Test dostosowania motorycznego	75
25. Test oceniający zdolność sprzężenia ruchów	76

26. Test oceniający zdolność szybkiej reakcji	77
27. Test oceniający zdolność orientacji przestrzennej	78
28. Test sprawności dla bramkarzy (oprac. A. Szwarz).	79
29. Skrócony test dla bramkarzy (R. Kapera).	86
30. Test sprawności specjalnej bramkarza	89
31. Test sprawności technicznej bramkarza (opracowanie PZPN, modyfikacja J. Bergier).	93
32. Test — Indywidualny Konkurs Sprawności (IKS).	96
II. Zagraniczne testy sprawności specjalnej	99
1. Test sprawności technicznej dla dzieci i młodzieży (G. Degel, N. Rogalski — b. NRD).	99
2. Test sprawności specjalnej (dla trampkarzy z b. NRD — DFV).	103
3. Test oceny koordynacji zdolności motorycznych (KZM).	108
4. Test sprawności specjalnej dla dzieci i młodzieży w wieku 8-18 lat.	112
5. Test sprawności specjalnej (na odznakę dla piłkarzy w wieku 10-17 lat).	118
6. Test sprawności technicznej	122
7. Test sprawności specjalnej (wytrzymałościowej i szybkościowej).	125
8. Test sprawności technicznej (The Football Association — FA).	128
9. Test sprawności specjalnej dla młodzieży i dorosłych (stosowany w CSRS).	137
10. Test sprawności specjalnej (Ukraina).	140
11. Test sprawności technicznej dla piłkarzy zaawansowanych (Ukraina).	143
12. Test wytrzymałości szybkościowej	145
13. Test oceny adekwatnego obciążenia zawodnika (piłki nożnej).	148
14. Test sprawności ukierunkowanej	149
15. Test oceny sprawności zespołowej (Team Skill Assessment).	151
16. Test indywidualnego konkursu sprawności technicznej	153
III. Normy sprawności specjalnej	155
1. Normy sprawności technicznej (liga juniorów — CSRS).	155
2. Normy sprawności technicznej (dla szkół mistrzostwa sportowego).	155
3. Normy sprawności technicznej (KS Zbrójovka Brno — Czechy).	155
4. Normy sprawności specjalnej (stosowane w niektórych klubach Czech).	156
5. Normy sprawności specjalnej dla dzieci i młodzieży (ZSRR).	156
6. Normy sprawności technicznej dla dzieci i młodzieży (ZSRR).	157
Piśmiennictwo	158