

Spis treści

Wstęp / 9

I. Krajowe testy ogólnej sprawności fizycznej

1. Test ogólnej sprawności motorycznej (L. Denisiuk) / 17
2. Test sprawności ogólnej INKF (opracowanie zbiorowe) / 20
3. Zestaw sprawdzianów określających poziom cech motorycznych (L. Makuch) / 31
4. Test sprawności fizycznej dla dzieci i młodzieży (Z. Chromiński) / 37
5. Test sprawności fizycznej (Z. Waśkiewicz, A. Zająć) / 40
6. Test sprawności fizycznej (K. Emmerich, I. Ryguła) / 45
7. Test sprawności ogólnej dla różnych grup wiekowych (B. Matias) / 47
8. Test syntetycznej oceny sprawności ogólnej (Z. Kuraś) / 55
9. Indeks sprawności fizycznej (K. Zuchora) / 62
10. Wrocławski test sprawności fizycznej (B. Sekita) / 65
11. Test sprawności ogólnej dla dzieci i młodzieży (opracowanie trenerów MOSiR Jarosław) / 72
12. Test sprawności ogólnej dla wyczynowych piłkarzy zawodowych (E. Wachowski, R. Strzelczyk, S. Wylęgański) / 76
13. Test (metoda) sprawności ogólnej dla studentów (H.M. Barrow, modyfikacja S. Pilicz) / 78
14. Test sprawności ogólnej dla personelu latającego (S. Pilicz) / 79
15. Test TKKF sprawności fizycznej dla dorosłych (S. Pilicz, J. Żmudzki) / 80
16. Test sprawności motorycznej dla chłopców w wieku 8-9 lat (R. Kapera) / 82
17. Test (sprawdzian) sprawności ogólnej „Orlik” na odznakę PZPN / 84
18. Test sprawności ogólnej dla młodzików trampkarzy (J. Talaga) / 85
19. Test sprawności ogólnej dla młodzieży w wieku 10-14 lat (J. Talaga) / 87
20. Test sprawności ogólnej TAJETA dla uczniów kandydatów do uprawiania sportu (J. Talaga) / 89

II. Krajowe testy (pomiaru) i normy cech motorycznych

1. Test pomiaru wytrzymałości szybkościowej (A. Stuła) / 95
2. Test sprawności fizycznej dla młodzieży szkolnej (Z. Chromiński) / 95
3. Sprawdzian przygotowania kondycyjnego (w opracowaniu PZPN) / 99
4. Normy przygotowania fizycznego piłkarzy / 101

5. Normy ogólnego przygotowania fizycznego kwalifikowanych judoków (W.Jagiełło) / 102

III. Zagraniczne testy ogólnej sprawności fizycznej

1. Międzynarodowy test sprawności fizycznej ICSPFT dla osób w wieku od 6 do 32 lat (L. Larson) / 103
2. Europejski test sprawności fizycznej EUROFIT dla osobników w wieku od 10 do 17 lat / 112
3. Europejski test sprawności fizycznej EUROFIT dla dorosłych / 120
4. Test ogólnej sprawności fizycznej AAHPER dla młodzieży szkolnej w wieku 10-17 lat / 132
5. Test ogólnej sprawności fizycznej dla młodzieży amerykańskiej w wieku 12-18 lat (J.Fleishman) / 133
6. Test uzdolnień ruchowych (P. Johnson) / 138
7. Test uzdolnień ruchowych (Johnson-Metheny) / 140
8. Test sprawności fizycznej (H. Richter, F. Beuker) / 142
9. Test sprawności fizycznej (K. Mekot, R. Kovar) / 145
10. Test ogólnej sprawności fizycznej (Szkoła Sportowa, Frankfurt n. Odrą — M. König) / 146
11. Test sprawności ogólnej (część kompleksowego testu stosowanego w b. NRD dla zawodników piłki nożnej) / 148

IV. Zagraniczne testy cech motorycznych

1. Test pomiaru szybkości / 151
2. Test pomiaru wytrzymałości (test przerywany) (J. Bangsbo) / 153
3. Test pomiaru siły (mocy) USTA / 157
4. Test (próba) pomiaru szybkości / 160
5. Test pomiaru wytrzymałości (CRE) / 161
6. Zmodyfikowany step-test harwardzki (próba wytrzymałości) / 162
7. Testy przerywane Yo-Yo (próba wytrzymałości) / 163
8. Test wytrzymałości ogólnej (K.H. Cooper) / 164
9. Test wytrzymałości (bieg na 1,5 mili) / 169
10. Test ze skakanką (wszechstronnej sprawności) / 170
11. Test wytrzymałości (bieg ciągły) / 171

V. Zagraniczne normy ogólnej sprawności fizycznej

1. Normy tempa rozwoju cech motorycznych u dzieci w wieku 3,5-6,5 lat wb. NRD / 173
2. Normy dla dzieci i młodzieży w b. NRD / 173
3. Normy dla dziecięcych i młodzieżowych szkół sportowych (piłka nożna — Czetyko) / 174

4. Normy ogólnej sprawności fizycznej dla dzieci i młodzieży uprawiającej piłkę nożną w b. ZSRR / 174
5. Normy sprawności ogólnej na etapie selekcji wstępnej do SMS w Moskwie / 175
6. Zestaw norm sprawności — koszykówka mężczyzn (Daniłow, Penin) / 175
7. Zestaw norm sprawności — koszykówka kobiet (Daniłow, Penin) / 176
8. Zestaw norm sprawności dla dziecięcych i młodzieżowych szkół sportowych — piłka ręczna (Tabarczuk) / 176
9. Zestaw norm sprawności dla dziecięcych i młodzieżowych szkół sportowych — piłka siatkowa (Żeleźniak, Czechów) / 177
10. Zestaw norm sprawności dla dzieci i młodzieży w lekkoatletyce (Kowal-Pietrenko) / 177
11. Normy ogólnej sprawności fizycznej dla 7-10-letnich chłopców w Słowacji / 178
12. Normy ogólnej sprawności fizycznej zawodników piłki nożnej CZSK (Czechosłowackiego Związku Piłki Nożnej) / 178
13. Normy sprawności ogólnej Czechosłowackiego Klubu Zbrojovka Brno — piłka nożna / 179
14. Normy sprawności ogólnej FFF (Francuskiej Federacji Piłki Nożnej) / 179
15. Normy sprawności ogólnej Ukraińskiego Centrum Selekcji Sportowej / 180