



ΤΕΣΤ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ ΕΑΠ/Ο.Χ.Ε.

Η Αθλητική επιλογή πρέπει να είναι ένα διαμορφωμένο σύστημα από οργανωτικές και μεθοδολογικές διαδικασίες οι οποίες βασίζονται σε παιδαγωγικές, κοινωνιολογικές, ψυχολογικές και βιολογικές μεθόδους έρευνας που στόχο έχουν, να αξιολογήσουν αξιόπιστα νεαρές ηλικιακές ομάδες που κρίνονται κατάλληλες για αθλητική ειδίκευση και παρέχουν δυνητικές ικανότητες εξέλιξης και ανάπτυξης σε βάθος χρόνου.

Νόρμες
Αξιολόγησης της
Απόδοσης

Η Φιλοσοφία του προπονητικού σχεδιασμού Ανάπτυξης της Ομοσπονδίας Χειροσφαίρισης Ελλάδος (ΕΑΠ/Ο.Χ.Ε.) τα τελευταία χρόνια έγκειται στην προσπάθεια μιας ολοκληρωμένης καταγραφής και αξιολόγησης της αθλητικής απόδοσης του αναπτυξιακού δυναμικού του αθλήματος, με παράλληλη εκπαίδευση των προπονητών σε ένα ολοκληρωμένο εκπαιδευτικό - προπονητικό οδηγό. Η προσπάθειά μας εστιάζεται πάνω σε ένα κοινό τρόπο σκέψης με επίκεντρο την πρόοδο και την ανάπτυξη του handball απαιτώντας από όλους τους εμπλεκόμενους φορείς του αθλήματος, συνεργασία και έλεγχο της εξέλιξης της αθλητικής επίδοσης των νέων αθλητών – τριών.

Η αξιολόγηση του αθλητικού δυναμικού διαμέσου των επιλεγμένων test, θα ξεκινήσει από τους γεννημένους/νες το 2002 & 2003 και θα αφορά τους Παμπαίδες Α΄ και Παγκορασίδες Α΄ και την επόμενη διετία θα επεκταθεί και σε μικρότερες ηλικίες ώστε σύντομα να καταγραφούν όσο το δυνατόν περισσότεροι αθλητές/τριες, δίνοντας την όσο το δυνατόν μεγαλύτερη πληροφόρηση στους σωματειακούς και Ομοσπονδιακούς προπονητές για αξιοκρατικότερες και επιστημονικά τεκμηριωμένες επιλογές για την στελέχωση των αντίστοιχων Εθνικών μας ομάδων.

Βασικό σημείο στη διαδικασία της αξιολόγησης είναι ο σαφής καθορισμός κριτηρίων και δεικτών απόδοσης. Οφείλουμε επίσης να επισημάνουμε ότι οι παράγοντες που επηρεάζουν και καθορίζουν το βιολογικό κύκλο ανάπτυξης, σταθεροποίησης και πτώσης της απόδοσης του αθλητή είναι;

- a. Ο κληρονομικός παράγοντας ο οποίος καθορίζει τη Φυσική (ανθρωπομετρική) και Κινητική ανάπτυξη (*όρια απόδοσης των κινητικών ικανοτήτων*), &
- b. Ο περιβαλλοντικός παράγοντας (προπόνηση) ο οποίος καθορίζει το μέγιστο δυνατό επίπεδο απόδοσης (*όρια απόδοσης των κινητικών δεξιοτήτων*), που μπορεί να υλοποιήσει ο αθλητής/τρια

Στην συνέχεια παρατίθενται κάποιες βασικές δοκιμασίες αξιολόγησης των φυσικών ικανοτήτων των αθλητών/αθλητριών οι οποίοι είναι γεννημένοι το 2002-03. Η επιλογή των δοκιμασιών αυτών έγινε έτσι ώστε να καλύπτουν την αξιολόγηση **βασικών** φυσικών ικανοτήτων με βάση τα παρακάτω κριτήρια:

- 1) Να είναι έγκυρες και αξιόπιστες και να έχουν εφαρμοσθεί σε ομαδικά αθλήματα.
- 2) Να είναι απλές, σύντομες και να μην απαιτούν υψηλή πνευματική και σωματική προσπάθεια, ώστε να εκτελούνται ευχερώς από νεαρά άτομα.

3) Να μπορούν να εφαρμοστούν σε μεγάλο αριθμό δοκιμαζομένων.

4) Να μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους προπονητές και γυμναστές στις ομάδες, στα αθλητικά σωματεία και στην εκπαίδευση.



Χρονοδιάγραμμα εκτέλεσης των test

Το χρονοδιάγραμμα εκτέλεσης των test για αξιολογικούς και λειτουργικούς λόγους πρέπει να γίνεται συνήθως σε μια ή μερικές διαδοχικές μέρες με συγκεκριμένη σειρά εκτέλεσης, ώστε τα αποτελέσματα ενός test να μην είναι συνέπεια της προσπάθειας που έκανε ο αθλητής σε ένα προηγούμενο (test), αλλά αντίθετα το αποτέλεσμα του test θα πρέπει να αντιπροσωπεύει την τρέχουσα αθλητική επίδοση του αθλητή/αθλήτριας. Γι' αυτό, θα πρέπει να υπάρχει μια προκαθορισμένη χρονική σειρά εκτέλεσης των δοκιμασιών, η οποία θα πρέπει να τηρείται απαρέγκλιτα.

Οι δοκιμασίες κατατάσσονται σε δύο κατηγορίες : των ανθρωπομετρικών και των κινητικών test αξιολόγησης της απόδοσης–επίδοσης του αθλητή/αθλήτριας.

Από τις φυσικές ικανότητες, εκείνα τα χαρακτηριστικά που πρέπει να λαμβάνονται κυρίως υπόψιν για την επιλογή των αθλητών/τριών είναι;

- a. Δρομική ταχύτητα
- b. Ευκινησία (agility)
- c. Εκρηκτική δύναμη :1. Ρίψη μπάλας (άνω άκρων)
2. Άλμα από στάση (κάτω άκρων)

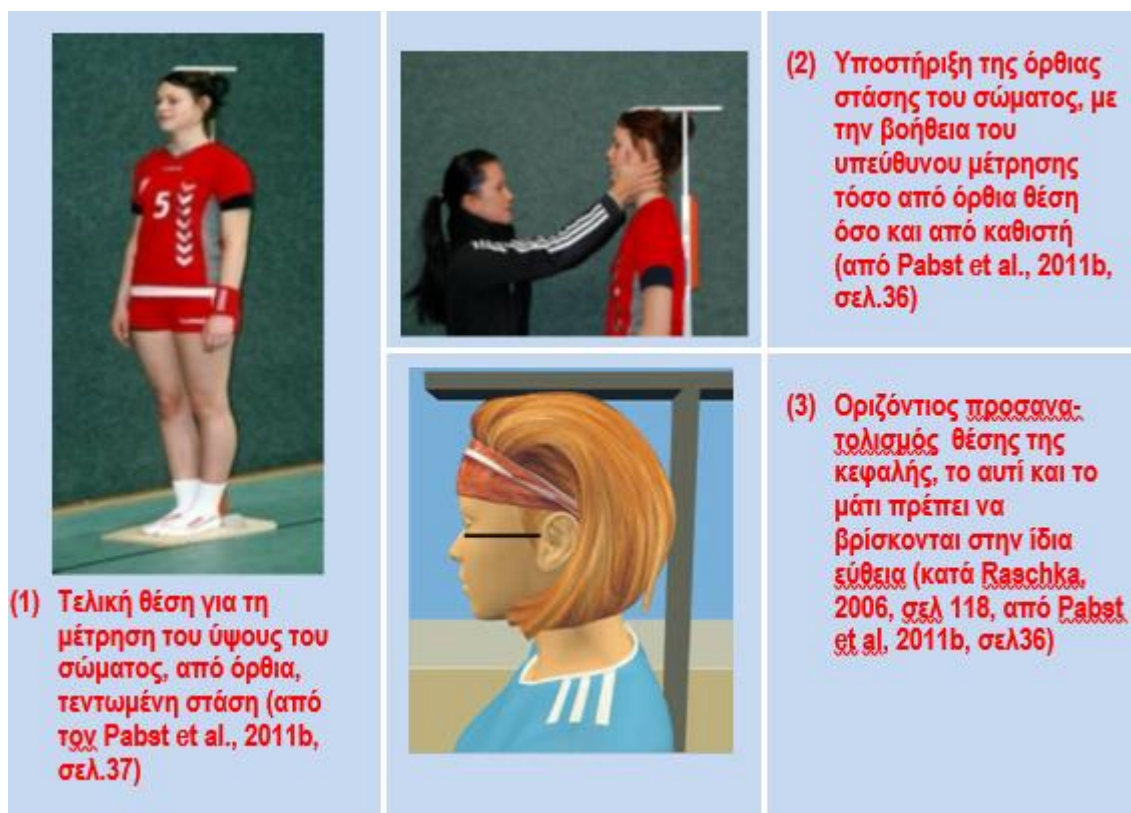
Όσον αφορά τα Τεχνικά και Τακτικά χαρακτηριστικά και τις ειδικές δεξιότητες που διέπουν την ανάπτυξη του αθλήματος της Χειροσφαίρισης, θα αξιολογηθούν στην συνέχεια με επιπλέον εξειδικευμένα test.

Η αξιοπιστία των αποτελεσμάτων εξαρτάται από την ακρίβεια υπολογισμού των μετρούμενων ανθρωπομετρικών παραμέτρων ούτως ώστε να μην οδηγηθούμε σε ένα σημαντικό σφάλμα μετά από μια ανακριβή μέτρηση. Κατά συνέπεια, η συλλογή των ανθρωπομετρικών μετρήσεων πρέπει να γίνεται όπως περιγράφουμε παρακάτω.



Για τα Ανθρωπομετρικά Χαρακτηριστικά θα πρέπει να μετρηθούν:

α. Σωματικό Ανάστημα



Εικόνα 1

Η γνώση της τρέχουσας βιολογικής ωριμότητας αλλά και το αναμενόμενο τελικό σωματικό ύψος του παίκτη/παίκτριας έχει μεγάλη σημασία για τον προπονητή τόσο από παιδαγωγική όσο και από διαγνωστική άποψη στα πλαίσια της προπονητικής διαδικασίας. Συνομήλικοι παίκτες/τριες συχνά παρουσιάζουν διαφορές σε ότι αφορά την σωματική τους δομή, η οποία οφείλεται στον διαφορετικό βαθμό βιολογικής ωριμότητας (βιολογικής ηλικίας). Το κύρος των χρονολογικών ορίων για τον υπολογισμό του τελικού σωματικού ύψους είναι, για τα αγόρια από την ηλικία των 8 έως 18 ετών και για τα κορίτσια από 6 έως 16 ετών. Τα πιο ακριβή αποτελέσματα έχουν επιτευχθεί για τα αγόρια στο εύρος ηλικιών από 12 έως 16 ετών και για τα κορίτσια ηλικίας 9 έως 13 ετών.



Περιγραφή του test

Ο προσδιορισμός του σωματικού ύψους πραγματοποιείται σε όρθια θέση με την πλάτη, τους γλουτούς και τις φτέρνες σε επαφή με τον τοίχο ή με τη ράβδο μέτρησης (βλέπε διάγραμμα 1). Τα πόδια είναι τεντωμένα και η κεφαλή πρέπει να προσανατολίζεται έτσι ώστε το αυτί και τα μάτια είναι σε μια οριζόντια γραμμή (βλέπε Σχήμα 2 & Σχήμα 3). Ο υπεύθυνος του test θα πρέπει επίσης να τοποθετήσει τα χέρια του στην γνάθο και το πίσω μέρος του κεφαλιού του παίκτη/τριας με σκοπό να υποστηρίξει την όρθια θέση του σώματος (σχήμα 2). Την στιγμή της μέτρησης ζητάμε από τον παίκτη/τρια να εισπνεύσει βαθιά και να κρατήσει την αναπνοή του.

Υλικά που απαιτούνται:

Ράβδος μέτρησης ύψους ή μετροταινία

Παρατήρηση:

Επειδή το σωματικό ύψος αλλάζει συνεχώς κατά την διάρκεια της ημέρας, θα πρέπει η μέτρηση να γίνεται τις πρωινές ώρες. Πραγματοποιούνται δύο μετρήσεις και αξιολογείται η καλύτερη.

Πίνακας 1. Μετρήσεων του σωματικού ύψους – από όρθια θέση

Σωματικό ύψος από όρθια θέση [cm] – Ελληνικά δεδομένα						
Ηλικία [Χρόνια]	Πολύ πάνω από τον μέσο όρο	Πάνω από τον μέσο όρο	Μέσος όρος	Κάτω από τον μέσο όρο	Πολύ κάτω από τον μέσο όρο	[N] - Βάση δεδομένων
Αγόρια						
12-12.99	> 1.71	1.70-1.65	1.64-1.61	1.60-1.56	< 1.55	76
13-13.99	> 1.75	1.75-1.72	1.71-1.69	1.68-1.64	< 1.63	231
14-14.99	> 1.82	1.81-1.77	1.76-1.74	1.73-1.70	< 1.69	171
15-15.60	> 1.85	1.84-1.81	1.80-1.77	1.76-1.74	< 1.73	58
Κορίτσια						
12-12.99	> 1.66	1.65-1.63	1.62-1.60	1.59-1.57	< 1.56	137
13-13.99	> 1.68	1.67-1.64	1.63-1.62	1.61-1.58	< 1.57	205
14-14.99	> 1.70	1.69-1.67	1.66-1.63	1.62-1.60	< 1.59	100
15-15.60	> 1.73	1.72-1.69	1.68-1.64	1.63-1.60	< 1.59	25

- Στην συνέχεια παραθέτουμε και δεδομένα από τις Γερμανικές μετρήσεις στις αντίστοιχες ηλικίες ώστε να έχουμε ένα σημείο αναφοράς του επιπέδου των Ελλήνων αθλητών/τριών.

Σωματικό ύψος από όρθια θέση [cm] – (Γερμανικά δεδομένα)						
Ηλικία [Χρόνια]	Πολύ πάνω από τον μέσο όρο	Πάνω από τον μέσο όρο	Μέσος όρος	Κάτω από τον μέσο όρο	Πολύ κάτω από τον μέσο όρο	[N] - Βάση δεδομένων
Αγόρια						
14	> 191,0	191,0 - 184,8	184,7 - 178,1	178,0 - 170,3	< 170,3	65
15	> 192,0	192,0 - 186,4	186,3 - 179,1	179,0 - 173,0	< 173,0	717
16	> 193,1	193,1 - 187,1	187,0 - 178,3	178,2 - 172,0	< 172,0	170
14-16	> 192,1	192,1 - 186,4	186,3 - 178,8	178,7 - 172,2	< 172,2	952

Κορίτσια						
13	> 177,0	177,0 - 171,1	171,0 - 64,0	163,9 - 58,0	< 158,0	95
14	> 177,5	177,5 - 171,6	171,5 - 64,8	164,7 - 59,0	< 159,0	703
15	> 177,7	177,7 - 172,4	172,3 - 65,6	165,5 - 61,0	< 161,0	153
13-15	> 177,4	177,4 - 171,8	171,7 - 64,8	164,7 - 59,0	< 159,0	951

β. Σωματική Μάζα



Εικόνα 2

Ο προσδιορισμός της σωματικής μάζας πραγματοποιείται με ελάχιστο ρουχισμό και χωρίς υποδήματα. Επιπλέον πρέπει να προσέχουμε κατά την μέτρηση της σωματικής μάζας, η ζυγαριά που χρησιμοποιούμε να μετρά με ακρίβεια 0,1 kg.

Υλικά που απαιτούνται:

Ζυγαριά

Εκτίμηση:

Η μέτρηση της σωματικής μάζας γίνεται σε κιλά (Kg).

Παρατήρηση:

Επειδή οι αλλαγές της σωματικής μάζας είναι δεδομένες κατά τη διάρκεια της ημέρας, θα πρέπει η μέτρηση να γίνεται το πρωί. Πριν την μέτρηση οι παίκτες/τριες δεν πρέπει να έχουν φάει ή πιεί τίποτα. Πραγματοποιούνται δύο μετρήσεις και καταγράφεται ο μέσος όρος των δύο.

Πίνακας 2. Μετρήσεων της Σωματικής Μάζας

Σωματική μάζα [Kg] – Ελληνικά δεδομένα						
Ηλικία [Χρόνια]	Πολύ πάνω από τον μέσο όρο	Πάνω από τον μέσο όρο	Μέσος όρος	Κάτω από τον μέσο όρο	Πολύ κάτω από τον μέσο όρο	[N] - Βάση δεδομένων
Αγόρια						
12-12.99	> 65.0	64.5-57.5	57.0-53.5	53.0-46.5	< 46.0	74
13-13.99	> 76.0	75.5-68.5	68.0-62.0	61.5-56.5	< 56.0	231
14-14.99	> 83.0	82.5-73.5	73.0-67.0	66.5-62.0	< 61.5	168
15-15.60	> 90.5	90.0-81.0	80.5-73.0	72.5-67.0	< 66.5	58
Κορίτσια						
12-12.99	> 63.5	63.0-57.0	56.5-52.5	52.0-48.5	< 48.0	137
13-13.99	> 65.5	65.0-60.0	59.5-55.5	55.0-50.5	< 50.0	205
14-14.99	> 67.5	67.0-61.0	60.5-56.5	56.0-52.5	< 52.0	100
15-15.60	> 69.0	68.5-62.0	61.5-56.5	56.0-52.0	< 51.5	25

- Στην συνέχεια παραθέτουμε και δεδομένα από τις Γερμανικές μετρήσεις στις αντίστοιχες ηλικίες ώστε να έχουμε ένα σημείο αναφοράς του επιπέδου των Ελλήνων αθλητών/τριών.

Σωματική μάζα [Kg] - (Γερμανικά δεδομένα)						
Ηλικία [Χρόνια]	Πολύ πάνω από τον μέσο όρο	Πάνω από τον μέσο όρο	Μέσος όρος	Κάτω από τον μέσο όρο	Πολύ κάτω από τον μέσο όρο	[N] - Βάση δεδομένων
Αγόρια						
14	> 86,3	86,3 - 75,5	75,4 - 67,3	67,2 - 56,8	< 56,8	94
15	> 89,9	89,9 - 79,3	79,2 - 69,5	69,4 - 62,8	< 62,8	1074
16	> 91,2	91,2 - 80,2	80,1 - 70,2	70,1 - 63,7	< 63,7	239
14-16	> 89,9	89,9 - 79,2	79,1 - 69,5	69,4 - 62,6	< 62,6	1407
Κορίτσια						
13	> 74,3	74,3 - 64,0	63,9 - 54,4	54,3 - 48,5	< 48,5	148
14	> 73,0	73,0 - 64,7	64,6 - 56,3	56,2 - 50,7	< 50,7	1054
15	> 72,0	72,0 - 64,2	64,1 - 57,1	57,0 - 52,2	< 52,2	218
13-15	> 73,0	73,0 - 64,6	64,5 - 56,4	56,3 - 50,7	< 50,7	1420

γ. Άνοιγμα Παλάμης



Εικόνα 3



Περιγραφή του test

Ο προσδιορισμός του ανοίγματος της παλάμης, χαρακτηριστικό προϋπόθεσης για μια αποτελεσματική ρίψη, πραγματοποιείται από τον αντίχειρα μέχρι το μικρό δαίκτη αυτής σε πλήρη άνοιγμα. Επιπλέον πρέπει να προσέχουμε κατά τη μέτρηση του ανοίγματος της παλάμης, αυτή να εφάπτεται σε όλη την επιφάνεια μέτρησης.

Υλικά που απαιτούνται:

Μετροταινία

Εκτίμηση:

Η μέτρηση του ανοίγματος της παλάμης γίνεται σε εκατοστά (cm).

Παρατήρηση:

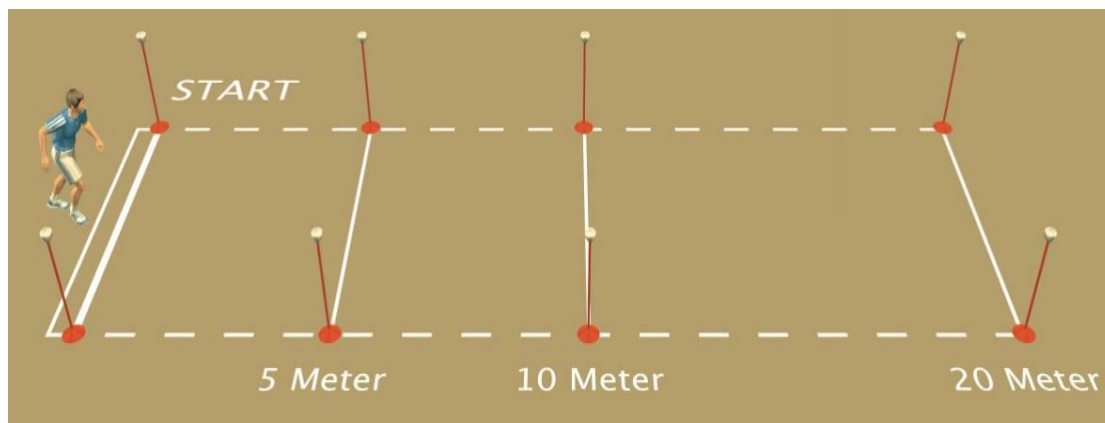
Η μέτρηση γίνεται στο κυρίαρχο χέρι ρίψης του κάθε αθλητή (αριστερόχειρας ή δεξιόχειρας). Πραγματοποιούνται δύο μετρήσεις και αξιολογείται η καλύτερη.

Πίνακας 3. Μετρήσεων του Ανοίγματος της Παλάμης (Ελληνικά Δεδομένα)

Ανοίγμα Παλάμης [cm] Ελληνικά Δεδομένα						
Ηλικία [Χρόνια]	Πολύ πάνω από τον μέσο όρο	Πάνω από τον μέσο όρο	Μέσος όρος	Κάτω από τον μέσο όρο	Πολύ κάτω από τον μέσο όρο	[N] - Βάση δεδομένων
Αγόρια						
12-12.99	> 22.5	22.4-21.4	21.3-20.5	20.4-19.4	< 19.3	49
13-13.99	> 23.2	23.1-22.1	22.1-21.5	21.4-20.6	< 20.5	138
14-14.99	> 24.1	24.0-23.1	23.0-22.5	22.4-21.8	< 21.7	170
15-15.60	> 24.5	24.4-23.7	23.6-22.7	22.6-22.0	< 21.9	58
Κορίτσια						
12-12.99	> 21.4	21.3-20.9	20.8-20.4	20.3-19.7	< 19.6	74
13-13.99	> 21.9	21.8-21.0	20.9-20.5	20.4-19.9	< 19.8	138
14-14.99	> 22.0	21.9-21.1	21.0-20.6	20.5-19.6	< 19.5	89
15-15.60	> 22.1	22.0-21.4	21.3-20.6	20.5-19.1	< 19.0	22

- Δεν υπάρχουν δεδομένα από τις Γερμανικές μετρήσεις στο Άνοιγμα της Παλάμης

I. Δρομική αντίδραση - Επιτάχυνση & Ταχύτητα : 20 μ. σπριντ



Εικόνα 4



Περιγραφή του test

Ο παίκτης/τρια ξεκινά από όρθια θέση εκκίνησης (στην τοποθέτηση των ποδιών, ο δεξιόχειρας τοποθετεί το αριστερό του πόδι πριν τη γραμμή εκκίνησης και ο αριστερόχειρας το δεξί). Καταγράφεται η επίδοση του αθλητή/τριας σε απόσταση 5m (αντίδραση) - 10m (επιτάχυνση) & 20m (ταχύτητα). Η χρονομέτρηση ξεκινά την στιγμή που ο προπονητής σφυρίζει και σταματά την στιγμή που ο αθλητής/τρια περνά την γραμμή τερματισμού, όπου θα πρέπει να διανύσει την απόσταση των 20 μ. όσο πιο γρήγορα μπορεί.

Υλικά που απαιτούνται:

Εξοπλισμός με 3 χρονόμετρα (ένα για κάθε σημείο), για την μέτρηση της απόστασης των 20 μ., ενώ γίνεται επιπλέον ενδιάμεση μέτρηση στα 5 και 10 μ. Ταινία για χάραξη γραμμής 20 εκ. πριν την γραμμή εκκίνησης και για την γραμμή τερματισμού, ενώ ενδιάμεσα (5 και 10 μ) τοποθετούνται κώνοι ή πασαλάκια.

Εκτίμηση:

Η μέτρηση της ταχύτητας γίνεται σε δευτερόλεπτα (sec).

Παρατήρηση:

Κάθε παίκτης/τρια εκτελεί δύο προσπάθειες τις οποίες καταγράφουμε και αξιολογούμε την καλύτερη.

Δεν υπάρχουν δεδομένα από τις Ελληνικές μετρήσεις στην δοκιμασία των 20 μ sprint. Υπάρχουν όμως δεδομένα από τα 5 m αντίδραση και από τα 10 m επιτάχυνση σε αγόρια και κορίτσια (Πίνακας 4a και 4b).

Πίνακας 4a. Μετρήσεων του test – 5 m (sec), Σπριντ

5 m. σπριντ [sec] – Ελληνικά δεδομένα						
Ηλικία [Χρόνια]	Πολύ πάνω από τον μέσο όρο	Πάνω από τον μέσο όρο	Μέσος όρος	Κάτω από τον μέσο όρο	Πολύ κάτω από τον μέσο όρο	[N] - Βάση δεδομένων
Αγόρια						
12-12.99	< 1.15	1.16-1.22	1.23-1.28	1.29-1.32	> 1.33	40
13-13.99	< 1.12	1.13-1.18	1.19-1.24	1.25-1.28	> 1.29	95
14-14.99	< 1.03	1.04-1.06	1.07-1.12	1.13-1.15	> 1.16	20
15-						
Κορίτσια						
12-12.99	< 1.22	1.23-1.26	1.27-1.30	1.27-1.30	> 1.38	43
13-13.99	< 1.21	1.22-1.25	1.26-1.30	1.26-1.30	> 1.37	69
14-14.99						
15-						

Πίνακας 4b. Μετρήσεων του test – 10 m (sec), Σπριντ

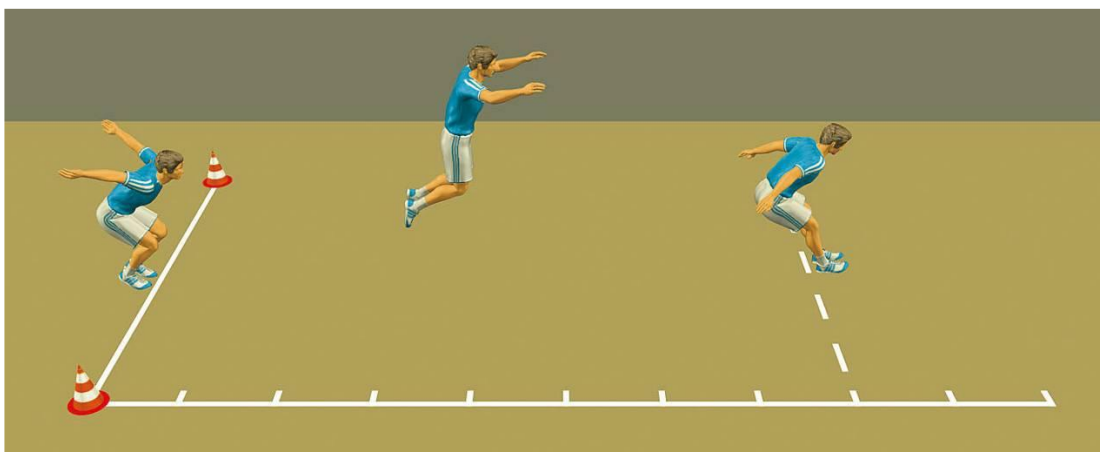
10 m. σπριντ [sec] – Ελληνικά δεδομένα						
Ηλικία [Χρόνια]	Πολύ πάνω από τον μέσο όρο	Πάνω από τον μέσο όρο	Μέσος όρος	Κάτω από τον μέσο όρο	Πολύ κάτω από τον μέσο όρο	[N] - Βάση δεδομένων
Αγόρια						
12-12.99	< 1.96	1.97-2.07	2.08-2.15	2.16-2.21	> 2.22	40
13-13.99	< 1.94	1.95-2.02	2.03-2.08	2.09-2.14	> 2.15	95
14-14.99	< 1.80	1.81-1.89	1.90-1.95	1.96-2.03	> 2.04	40
15-	< 1.79	1.80-1.88	1.89-1.96	1.97-2.05	> 2.06	46
Κορίτσια						
12-12.99	< 2.05	2.06-2.14	2.15-2.18	2.19-2.29	> 2.30	43
13-13.99	< 2.04	2.05-2.13	2.14-2.18	2.19-2.28	> 2.29	69
14-14.99	< 1.93	1.94-2.02	2.03-2.11	2.12-2.25	> 2.26	37
15-						

- Στην συνέχεια παραθέτουμε τα δεδομένα από τις Γερμανικές μετρήσεις στα 20 m στις αντίστοιχες ηλικίες ως σημείο αναφοράς.

20 μ. σπριντ [sec] (Γερμανικά δεδομένα)						
Ηλικία [Χρόνια]	Πολύ πάνω από τον μέσο όρο	Πάνω από τον μέσο όρο	Μέσος όρος	Κάτω από τον μέσο όρο	Πολύ κάτω από τον μέσο όρο	[N] - Βάση δεδομένων
Αγόρια						
14	< 3,00	3,00-3,08	3,09-3,27	3,27-3,40	> 3,40	20
15	< 2,97	2,97-3,08	3,09-3,23	3,23-3,33	> 3,33	177
16	< 2,98	2,98-3,03	3,04-3,18	3,19-3,34	> 3,34	42
14-16	< 2,98	2,98-3,08	3,09-3,22	3,23-3,33	> 3,33	239

Κορίτσια						
13	< 3,06	3,06-3,26	3,27-3,50	3,51-3,61	> 3,61	18
14	< 3,18	3,18-3,30	3,31-3,45	3,46-3,63	> 3,63	171
15	< 3,14	3,14-3,29	3,30-3,44	3,45-3,56	> 3,56	49
13-15	< 3,16	3,16-3,29	3,30-3,45	3,46-3,61	> 3,61	238

II. Αλτική ισχύς Κάτω Άκρων



Εικόνα 5

Άλμα σε μήκος από στάση (χωρίς φόρα)

Περιγραφή του test

Ο παίκτης/τρια κάνει άλμα με τα 2 πόδια από στάση με μια αιώρηση των χεριών, με κατεύθυνση προς τα εμπρός (τα πόδια είναι τοποθετημένα παράλληλα και ανοιχτά στο ύψος των ώμων). Οι μύτες των ποδιών πρέπει να βρίσκονται ακριβώς πίσω από την γραμμή. Η προσγείωση πρέπει να γίνεται με τα 2 πόδια χωρίς ενδιάμεσο άλμα-αναπήδηση.

Ο παίκτης αποφασίζει για το χρονικό σημείο του άλματος. Κατά τη διάρκεια του άλματος, επιτρέπεται ο παίκτης με την βοήθεια των χεριών ή των ποδιών (λύγισμα των γονάτων) να προσπαθήσει να βελτιώσει την ορμή του άλματος

Υλικά που απαιτούνται

Μετροταινία και δείκτες μέτρησης στο έδαφος

Μέτρηση

Μετράμε την απόσταση μεταξύ της γραμμής απογείωσης (πίσω άκρη της γραμμής απογείωσης) και την πλησιέστερη θέση προσγείωσης (σημείο επαφής της φτέρνας του πίσω ποδιού) σε εκατοστά. Κάθε παίκτης/τρια έχει 2 προσπάθειες, εκ των οποίων αξιολογείται η

καλύτερη (σταθερή προσγείωση και με τα 2 πόδια). Αν μια μέτρηση ενός παίκτη/τριας αποκλίνει έντονα από τις άλλες μετρήσεις του παίκτη, η προσπάθεια αυτή θα πρέπει να επαναληφθεί.

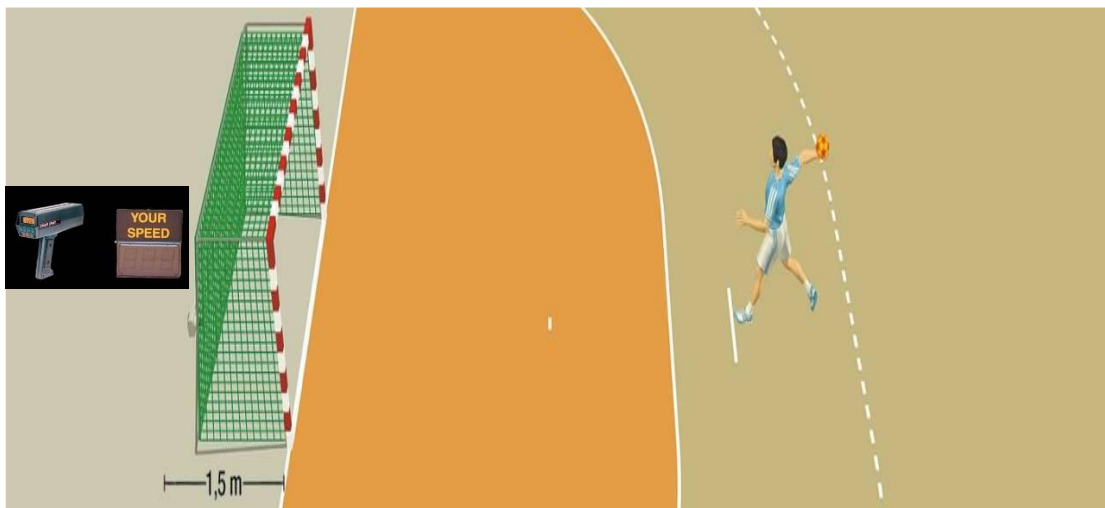
Πίνακας 5. Μετρήσεων, Άλμα σε Μήκος από Στάση

Άλμα σε μήκος από στάση [cm] – Ελληνικά δεδομένα						
Ηλικία [Χρόνια]	Πολύ πάνω από τον μέσο όρο	Πάνω από τον μέσο όρο	Μέσος όρος	Κάτω από τον μέσο όρο	Πολύ κάτω από τον μέσο όρο	[N] - Βάση δεδομένων
Αγόρια						
12-12.99	> 200	200-185	184-177	176-164	< 163	76
13-13.99	> 210	209-177	196-182	181-166	< 165	216
14-14.99	> 229	228-215	214-201	200-188	< 187	167
15-15.60	> 235	234-222	221-211	210-201	< 200	58
Κορίτσια						
12-12.99	> 188	187-176	175-167	166-154	< 153	132
13-13.99	> 189	188-178	177-168	167-156	< 155	196
14-14.99	> 200	199-190	190-177	176-165	< 164	100
15-15.60	> 210	209-198	197-181	180-169	< 168	24

- Στην συνέχεια παραθέτουμε και δεδομένα από τις Γερμανικές μετρήσεις στις αντίστοιχες ηλικίες ώστε να έχουμε ένα σημείο αναφοράς του επιπέδου των Ελλήνων αθλητών/τριών.

Άλμα σε μήκος από στάση [m] (Γερμανικά δεδομένα)						
Ηλικία [Χρόνια]	Πολύ πάνω από τον μέσο όρο	Πάνω από τον μέσο όρο	Μέσος όρος	Κάτω από τον μέσο όρο	Πολύ κάτω από τον μέσο όρο	[N] - Βάση δεδομένων
Αγόρια						
14	> 2,51	2,51 - 2,37	2,36 - 2,23	2,22 - 2,02	< 2,02	82
15	> 2,58	2,58 - 2,43	2,42 - 2,25	2,24 - 2,10	< 2,10	887
16	> 2,60	2,60 - 2,46	2,45 - 2,29	2,28 - 2,09	< 2,09	210
14-16	> 2,58	2,58 - 2,43	2,42 - 2,26	2,25 - 2,10	< 2,10	1179
Κορίτσια						
13	> 2,17	2,17 - 2,05	2,04 - 1,88	1,87 - 1,72	< 1,72	126
14	> 2,18	2,18 - 2,06	2,05 - 1,90	1,89 - 1,73	< 1,73	866
15	> 2,20	2,20 - 2,06	2,05 - 1,91	1,90 - 1,77	< 1,77	185
13-15	> 2,18	2,18 - 2,06	2,05 - 1,90	1,89 - 1,74	< 1,74	1177

III. Ισχύς Άνω Άκρων



Εικόνα 6

Μέγιστη ταχύτητα ρίψης της μπάλας [Km/h]

Περιγραφή του test

Ο παίκτης/τρια στέκεται με το αντίθετο πόδι πριν από την γραμμή των 7 μ. Από αυτήν την θέση πρέπει να κάνει δύο (2) ρίψεις με την μέγιστη δυνατή ταχύτητα, με κατεύθυνση προς το κάτω μισό του τέρματος όπου έχει τοποθετηθεί το όργανο μέτρησης της ταχύτητας. Το όργανο μέτρησης της ταχύτητας βρίσκεται πίσω από τη γραμμή τέρματος και σε ύψος 1,5 μ. από το έδαφος.

Υλικά που απαιτούνται

Όργανο μέτρησης της ταχύτητας, μπάλες handball (για τα κορίτσια No 1, για τα αγόρια No 2)

Εκτίμηση

Μετράμε την μέγιστη ταχύτητα ρίψης της μπάλας. Κάθε παίκτης κάνει δύο (2) ρίψεις, και μετράμε πάντα την καλύτερη. Αν μια μέτρηση ενός παίκτη/τριας αποκλίνει έντονα από τις άλλες μετρήσεις του παίκτη, η προσπάθεια αυτή θα πρέπει να επαναληφθεί!

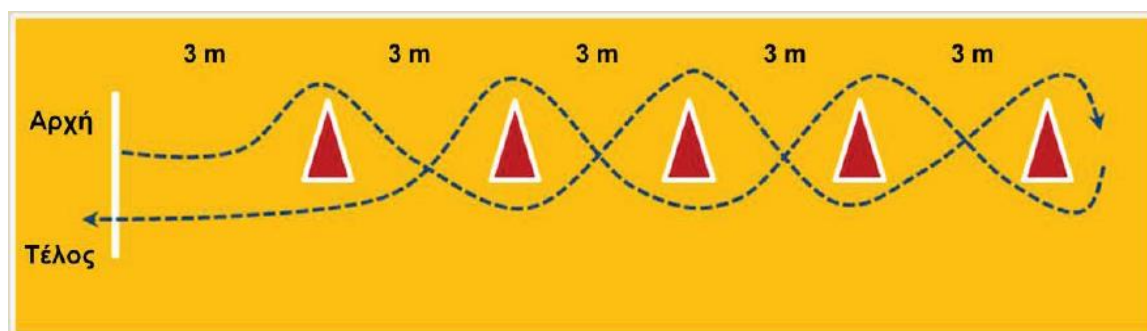
Πίνακας 6. Μετρήσεων – Μέγιστη Ταχύτητα Ρίψης της μπάλας

Μέγιστη Ταχύτητα Ρίψης της μπάλας [Km/h] – Ελληνικά δεδομένα						
Ηλικία [Χρόνια]	Πολύ πάνω από τον μέσο όρο	Πάνω από τον μέσο όρο	Μέσος όρος	Κάτω από τον μέσο όρο	Πολύ κάτω από τον μέσο όρο	[N] - Βάση δεδομένων
Αγόρια						
12-12.99	> 71	70-65	64-59	58-54	< 53	76
13-13.99	> 73	72-69	68-65	64-60	< 59	231
14-14.99	> 77	76-73	72-69	68-64	< 63	171
15-15.60	> 80	79-76	75-73	72-69	< 63	58
Κορίτσια						
12-12.99	> 59	58-55	54-51	50-48	< 47	130
13-13.99	> 60	59-57	56-53	52-50	< 49	205
14-14.99	> 62	61-59	58-56	55-53	< 52	100
15-15.60	> 66	65-63	62-58	57-55	< 54	25

- Στην συνέχεια παραθέτουμε και δεδομένα από τις Γερμανικές μετρήσεις στις αντίστοιχες ηλικίες, ώστε να έχουμε ένα σημείο αναφοράς του επιπέδου των Ελλήνων αθλητών/τριών.

Μέγιστη Ταχύτητα Ρίψη της μπάλας [Km/h] – (Γερμανικά δεδομένα)						
Ηλικία [Χρόνια]	Πολύ πάνω από τον μέσο όρο	Πάνω από τον μέσο όρο	Μέσος όρος	Κάτω από τον μέσο όρο	Πολύ κάτω από τον μέσο όρο	[N] - Βάση δεδομένων
Αγόρια						
14	> 97	97 - 90	89 - 79	78 - 73	< 73	77
15	> 96	96 - 90	89 - 82	81 - 75	< 75	938
16	> 95	95 - 90	89 - 82	81 - 75	< 75	217
14-16	> 96	95 - 90	89 - 82	81 - 75	< 75	1232
Κορίτσια						
13	> 75	75 - 70	89 - 79	63 - 57	< 57	144
14	> 74	74 - 69	89 - 82	62 - 57	< 57	1024
15	> 75	75 - 70	89 - 82	64 - 59	< 59	213
13-15	> 75	75 - 70	89 - 82	63 - 58	< 58	1381

IV. Επιδεξιότητα - Τεχνική (Slalom) με μπάλα 30 m (sec)



Εικόνα 7

Ο ελιγμός με μπάλα αποτελεί μια δοκιμασία τεχνικής και επιδεξιότητας. Οι δοκιμαζόμενοι πρέπει να τρέξουν απόσταση 15 μέτρων (πήγαινε – έλα), δηλαδή συνολική απόσταση 30 μέτρων, ντριμπλάροντας την μπάλα ανάμεσα από 5 κώνους τοποθετημένους σε ευθεία γραμμή.

Ξεκινούν από την αφετηρία και περνάνε κάθε κώνο από τον πρώτο έως τον τελευταίο με το εξωτερικό χέρι, και κατόπιν επιστρέφουν για να φθάσουν με το ίδιο τρόπο στην αφετηρία. Η απόσταση από την αφετηρία ως τον πρώτο κώνο και μεταξύ των κώνων είναι 3μ. Χρονομετρείται με χρονόμετρο χειρός κάθε προσπάθεια, ώστε η δοκιμασία να περιλαμβάνει ταχύτητα, ευκινησία με μπάλα και δεξιότητα.

Εκτίμηση:

Η μέτρηση της δοκιμασίας γίνεται σε δευτερόλεπτα (sec).

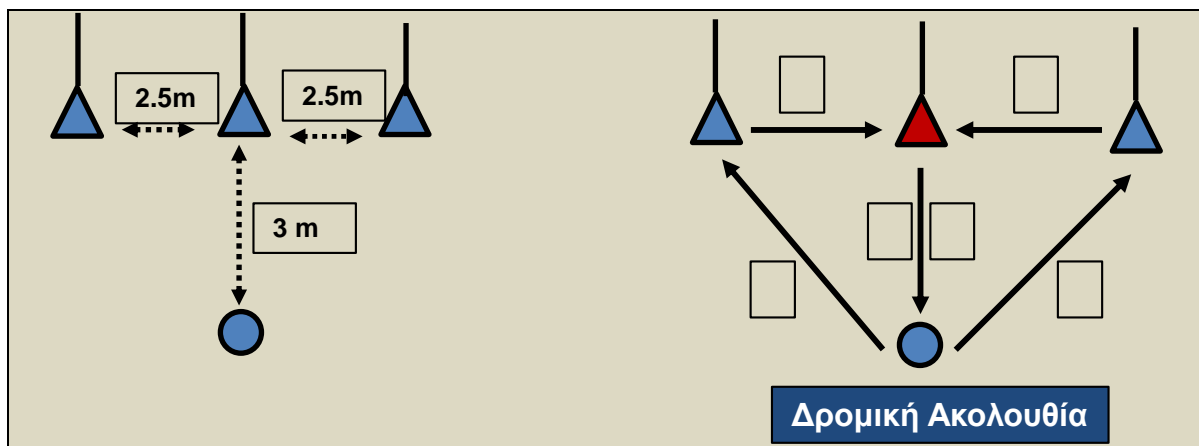
Παρατήρηση:

Κάθε παίκτης/τρια εκτελεί δύο προσπάθειες τις οποίες καταγράφουμε και αξιολογούμε την καλύτερη.

Πίνακας 7. Μετρήσεων, (Slalom) με Ντρίπλα 30 m (sec)

(Slalom) με ντρίπλα [sec]						
Ηλικία [Χρόνια]	Πολύ πάνω από τον μέσο όρο	Πάνω από τον μέσο όρο	Μέσος όρος	Κάτω από τον μέσο όρο	Πολύ κάτω από τον μέσο όρο	[N] - Βάση δεδομένων
Αγόρια						
12-12.99	< 6.69	6.70-6.99	7.00-7.51	7.50-7.76	> 7.75	36
13-13.99	< 6.64	6.65-6.94	6.95-7.44	7.45-7.75	> 7.70	87
14-14.99	< 6.44	6.45-6.64	6.65-6.79	6.80-7.39	> 7.40	20
15-						
Κορίτσια						
12-12.99	< 7.34	7.35-7.50	7.65-8.29	8.30-8.94	> 8.95	35
13-13.99	< 7.24	7.25-7.54	7.55-7.94	7.95-8.39	> 8.40	51
14-14.99						
15-						

V. Αμυντική Μετατόπιση (Τρίγωνο):



Εικόνα 8

Δύο κώνοι θα τοποθετηθούν πάνω στη γραμμή των 6 μέτρων σε απόσταση 5 μέτρων ο ένας από τον άλλο. Ο τρίτος κώνος θα τοποθετηθεί στα 9 μέτρα στο ύψος της διχοτόμου της βάσης του τριγώνου που σχηματίζουν οι τρεις κώνοι.

Ο δοκιμαζόμενος θα ξεκινά από το μέσο της ευθείας των 6μ, θα κάνει έξοδο μέχρι τα 9 μέτρα, κατόπιν πλάγια αριστερή διαγώνια μετατόπιση μέχρι τα 6 μέτρα, παράλληλη μετατόπιση μέχρι το σημείο εκκίνησης, έξοδο μέχρι τα 9μ και επιστροφή με πλάγια διαγώνια δεξιά μετατόπιση μέχρι τα 6 μέτρα και επιστροφή στην αφετηρία.

Σε κάθε αμυντική θέση ο δοκιμαζόμενος θα πρέπει να ακουμπά με το ένα χέρι τον κώνο που θα βρίσκεται στο αντίστοιχο σημείο της μετατόπισής του.

Υλικά που απαιτούνται:

Χρονόμετρο

Παρατήρηση:

Πραγματοποιούνται δύο μετρήσεις και αξιολογείται η καλύτερη.

Δεν υπάρχουν δεδομένα από Ελληνικές και ξένες μετρήσεις στην δοκιμασία της Αμυντικής Μετατόπισης στην παρούσα φάση.

VI. Τερματοφύλακας – Αγόρια και κορίτσια



Εικόνα 9



24 γωνίες - Test τερματοφύλακα

Περιγραφή του test

Ο τερματοφύλακας ξεκινά το test από όρθια θέση (τα πόδια σε παράλληλη θέση), από το κέντρο της εστίας (από τη γραμμή τέρματος με το βλέμμα προς το κέντρο του γηπέδου) και ακουμπά με την μεγαλύτερη δυνατή ταχύτητα, με το πιο κοντινό χέρι στο δοκάρι, διαδοχικά τις πάνω και κάτω γωνίες του τέρματος (τις 2 πάνω, τις 2 κάτω γωνίες κοκ.). Η διαδοχική σειρά για ένα δεξιόχειρα τερματοφύλακα είναι: δεξιά πάνω (1) – αριστερά πάνω (2) – δεξιά κάτω (3) – αριστερά κάτω (4) – δεξιά πάνω (5) -, - αριστερά κάτω (24). Ο αριστερόχειρας τερματοφύλακας ξεκινά από την αριστερή πάνω γωνία. Σημαντικό κατά την εκτέλεση της κίνησης είναι η διαγώνια εναλλαγή ανάμεσα στις πάνω και κάτω γωνίες του τέρματος (βλέπε Εικόνα 8).

Αυτές είναι ακριβώς οι κινήσεις που εκτελούνται από τον Τερματοφύλακα. Η ακολουθία όταν αγγίζουν τις γωνίες για μια κίνηση είναι :

a) για δεξιόχειρα ; πάνω δεξιά (1) - πάνω αριστερά (2) - κάτω δεξιά (3) - κάτω αριστερά (4) - πάνω δεξιά (5) - ..., - κάτω αριστερά (24) .

b) για αριστερόχειρα ; ξεκίνημα με την επάνω αριστερή γωνία (2) - πάνω δεξιά (1) - κάτω αριστερά (4) – κάτω δεξιά (3) - πάνω αριστερά (2) - ..., - κάτω δεξιά (24) ..

Είναι σημαντική κατά την εκτέλεση η διαγώνια εναλλαγή μεταξύ των άνω και κάτω γωνιών και αντίστροφα. Ο χρόνος για τον τερματοφύλακα στο τεστ 24-γωνίες σταματά, όταν ο τερματοφύλακας έχει συμπληρώσει 6 επαναλήψεις (συνολικά 24 ακουμπήματα).

Παρατήρηση

Όταν εκτελείται το test 24-γωνίες, πρέπει να δίνεται προσοχή στην σωστή στάση του σώματος του τερματοφύλακα και την σωστή αμυντική τεχνική την στιγμή που ακουμπά το δοκάρι.

Υλικά που απαιτούνται

Χρονόμετρο, εστία, σημάδια

Μέτρηση

Ο συνολικός χρόνος μετράτε μετά από 6 επαναλήψεις (24 ακουμπήματα) με την σωστή σειρά και την σωστή τεχνική.

Κάθε τερματοφύλακας εκτελεί 2 προσπάθειες και αξιολογείται η καλύτερη.

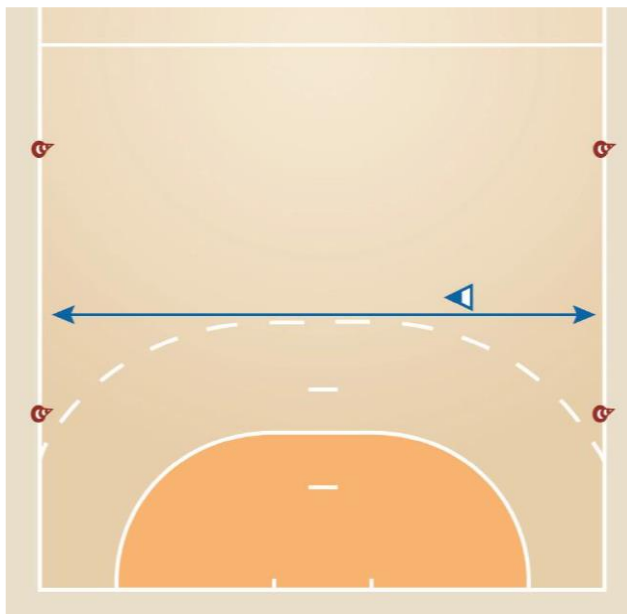
- Δεν υπάρχουν δεδομένα για τον Τερματοφύλακα από Ελληνικές μετρήσεις στο test 24-γωνίες

Στην συνέχεια παραθέτουμε τα δεδομένα από τις Γερμανικές μετρήσεις στις αντίστοιχες ηλικίες ώστε να έχουμε ένα σημείο αναφοράς.

Πίνακας 9: Μετρήσεων – Test 24-γωνίες

Test 24-γωνίες [sec]						
Ηλικία [Χρόνια]	Πολύ πάνω από τον μέσο όρο	Πάνω από τον μέσο όρο	Μέσος όρος	Κάτω από τον μέσο όρο	Πολύ κάτω από τον μέσο όρο	[N] - Βάση δεδομένων
Αγόρια						
14	< 19,00	19,00-19,13	19,14-21,01	>21,01-	-	3
15	< 18,88	18,88-20,30	20,31-21,09	21,10-22,93	> 22,93	32
16	< 18,60	18,60-19,69	19,70-23,16	>23,16	-	5
14-16	< 18,75	18,75-20,29	20,30-21,13	21,14-23,07	> 23,07	40
Κορίτσια						
13	< 20,37	20,37-22,68	22,69-24,71	13 > 24,71	-	8
14	< 21,86	21,86-23,59	23,60-26,27	26,28-28,94	> 28,94	52
15	< 22,51	22,51-23,81	23,82-24,50	24,51-26,73	> 26,73	15
13-15	< 22,03	22,03-23,60	23,61-25,27	25,28-28,49	> 28,49	75

VII. Καρδιοαναπνευστική Αντοχή (BEEP TEST)



Εικόνα 10

Τρόπος εκτέλεσης (από Pabst et al., 2010)



Παλίνδρομο τεστ αντοχής

Η δοκιμασία του παλίνδρομου τρεξίματος δίνει τη δυνατότητα εκτίμησης της μέγιστης αερόβιας ικανότητας. Η αξιολόγηση της αερόβιας ικανότητας σε αυτές τις ηλικίες ίσως δεν είναι τόσο σημαντική, κρίνεται όμως απαραίτητη μία ένδειξη αυτής, καθώς η μειωμένη αερόβια ικανότητα έχει ως αποτέλεσμα την μειωμένη απόδοση στη διάρκεια του αγώνα κυρίως στα τελευταία δεκάλεπτα κάθε ημιχρόνου και στην ικανότητα ευστοχίας της ρίψης.

Περιγραφή του test

Στο παλίνδρομο test αντοχής, απαιτείται η επαναλαμβανόμενη κάλυψη με τρέξιμο μιας απόστασης μεταξύ 2 παράλληλων γραμμών που απέχουν μεταξύ τους 20 μ. (π.χ. οι 2 πλάγιες γραμμές του γηπέδου handball). Αρχικά όλοι οι παίκτες/τριες τοποθετούνται σε απόσταση το λιγότερο 1 μ. από την γραμμή εκκίνησης και ξεκινούν με το ακουστικό σήμα του υπεύθυνου του test. Στην συνέχεια, οι παίκτες/τριες τρέχοντας καλύπτουν επαναλαμβανόμενα την απόσταση ανάμεσα στις πλάγιες γραμμές του γηπέδου, όπου η ταχύτητα τρεξίματος καθορίζεται από τα χρονικά διαστήματα ανάμεσα σε 2 «μπιπ». Οι παίκτες/τριες πρέπει κάθε φορά να πατούν την πλάγια γραμμή με το ένα τους πόδι. Στην αρχή του test η ταχύτητα τρεξίματος ανάγεται σε 2,2 m/sec και 8 km/h και πρέπει να θεωρείται ως αργή. Η ταχύτητα τρεξίματος αυξάνεται ανά λεπτό όσο αυξάνει η χρονική διάρκεια του test (βλ. πίνακα 1). Οι παίκτες/τριες οι οποίοι φθάνουν πιο γρήγορα σε μια πλάγια γραμμή θα πρέπει να επιβραδύνουν, ενώ εκείνοι οι οποίοι φθάνουν πιο αργά (στην πλάγια γραμμή) θα πρέπει να επιταχύνουν το ρυθμό τρεξίματος τους. Ο σκοπός του test

είναι να διατηρήσουν οι παίκτες/τριες τον προκαθορισμένο ρυθμό τρεξίματος για όσο μεγαλύτερο χρονικό διάστημα μπορούν. Το test σταματά για ένα παίκτη/τρια, όταν παρατηρούμε ότι επαναλαμβανόμενα (δύο διαδοχικές φορές!) δεν προλαβαίνει να πατήσει την πλάγια γραμμή του γηπέδου.

Υλικά που απαιτούνται

Υπολογιστής με το αρχείο του παλίνδρομου τεστ αντοχής (BEEP TEST), ηχείο, χρονόμετρο

Μέτρηση

Μετράμε τον συνολικό χρόνο [λεπτά: δευτερόλεπτα], και στην συνέχεια μετράμε την απόσταση που διανύθηκε [m].

Πίνακας 10. Μετρήσεων – Παλίνδρομο τεστ αντοχής (BEEP TEST)

Παλίνδρομο τεστ αντοχής (BEEP TEST), συνολικά διανυόμενη απόσταση [m] – Ελληνικά δεδομένα						
Ηλικία [Χρόνια]	Πολύ πάνω από τον μέσο όρο	Πάνω από τον μέσο όρο	Μέσος όρος	Κάτω από τον μέσο όρο	Πολύ κάτω από τον μέσο όρο	[N] - Βάση δεδομένων
Αγόρια						
12-12.99	> 1881	1880-1661	1660-1441	1440-1241	< 1240	70
13-13.99	> 2121	2120-1881	1880-1661	1660-1441	< 1440	214
14-14.99	> 2361	2360-1981	1980-1761	1760-1551	< 1550	142
15-						
Κορίτσια						
12-12.99	> 1881	1880-1551	1550-1351	1350-1001	< 1000	117
13-13.99	> 1881	1880-1551	1550-1351	1350-1001	< 1000	189
14-14.99	> 1881	1880-1551	1550-1351	1350-1001	< 1000	92
15-						

- Στην συνέχεια παραθέτουμε και δεδομένα από τις Γερμανικές μετρήσεις στις αντίστοιχες ηλικίες, ώστε να έχουμε ένα σημείο αναφοράς του επιπέδου των Ελλήνων αθλητών/τριών.

Πίνακας 10α. Συνολικά διανυόμενη απόσταση [m]

Παλίνδρομο τεστ αντοχής (BEEP TEST), συνολικά διανυόμενη απόσταση [m] (Γερμανικά δεδομένα)						
Ηλικία [Χρόνια]	Πολύ πάνω από τον μέσο όρο	Πάνω από τον μέσο όρο	Μέσος όρος	Κάτω από τον μέσο όρο	Πολύ κάτω από τον μέσο όρο	[N] - Βάση δεδομένων
Αγόρια						
14	> 2511	2511 - 2204	2203 - 1912	1911 - 1696	< 1696	91
15	> 2487	2487 - 2243	2242 - 1908	1907 - 1670	< 1669	1058
16	> 2558	2558 - 2269	2268 - 1972	1971 - 1657	< 1657	237
14-16	> 2504	2504 - 2243	2242 - 1911	1910 - 1675	< 1675	1386
Κορίτσια						
13	> 1945	1945 - 1688	1687 - 1365	1364 - 1134	< 1134	145
14	> 2008	2008 - 1709	1708 - 1399	1398 - 1136	< 1136	1023
15	> 2008	2008 - 1767	1766 - 1454	1453 - 1166	< 1166	212
13-15	> 2008	2008 - 1712	1711 - 1400	1399 - 1142	< 1142	1380

Πίνακας 10 b. Συνολικός χρόνος [Min., sec.] (Γερμανικά δεδομένα)

Παλίνδρομο τεστ αντοχής (BEEP TEST), συνολικός χρόνος [Min., sec.] (Γερμανικά δεδομένα)						
Ηλικία [Χρόνια]	Πολύ πάνω από τον μέσο όρο	Πάνω από τον μέσο όρο	Μέσος όρος	Κάτω από τον μέσο όρο	Πολύ κάτω από τον μέσο όρο	[N] - Βάση δεδομένων
Αγόρια						
14	> 12,89	12,89 - 11,51	11,50 - 10,34	10,33 - 9,36	< 9,36	91
15	> 12,72	12,72 - 11,65	11,64 - 10,31	10,30 - 9,24	< 9,24	1061
16	> 13,06	13,06 - 11,84	11,83 - 10,51	10,50 - 9,23	< 9,23	237
14-16	> 12,75	12,75 - 11,68	11,67 - 10,34	10,33 - 9,25	< 9,25	1389
Κορίτσια						
13	> 10,43	10,43- 9,34	9,33 - 7,93	7,92 - 6,52	< 6,52	145
14	> 10,59	10,59 - 9,39	9,38 - 8,11	8,10 - 6,54	< 6,53	1024
15	> 10,68	10,68 - 9,56	9,55 - 8,18	8,17 - 6,98	< 6,98	212
13-15	> 10,58	10,58 - 9,41	9,40 - 8,09	8,08 - 6,55	< 6,55	1381

Προκαθορισμένα χρονικά διαστήματα (από Pabst et al., 2010)

Προκαθορισμένα χρονικά διαστήματα στο παλίνδρομο test				
Στάδια (Διάρκεια σταδίων ανά 1')	20 μ.-Χρόνος (sec.) (Χρονικό διάστημα ανάμεσα σε 2 μπιπ)	Ταχύτητα (Km/h)	Ταχύτητα (m/s)	Διανυόμενη από- σταση (m), από- σταση μετά από εκτέλεση ολοκλη- ρωμένων σταδίων
1	9,009	8	2,2	133
2	8,000	9	2,5	283
3	7,576	9,5	2,6	442
4	7,200	10	2,7	608
5	6,857	10,5	2,9	783
6	6,545	11	3,05	967
7	6,251	11,5	3,2	1158
8	6,000	12	3,33	1358
9	5,760	12,5	3,47	1567
10	5,538	13	3,6	1783
11	5,333	13,5	3,75	2003
12	5,143	14	3,88	2241
13	4,966	14,5	4,03	2483
14	4,800	15	4,17	2733
15	4,645	15,5	4,30	2992
16	4,500	16	4,45	3258
17	4,364	16,5	4,58	3533
18	4,235	17	4,72	3817
19	4,114	17,5	4,8	4108
20	4,000	18	5,0	4408

Πίνακας 1

ΣΤΑΔΙΟ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ (ανά 20 m.)															
1	1	2	3	4	5	6	7									
2	1	2	3	4	5	6	7	8								
3	1	2	3	4	5	6	7	8								
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Πίνακας 2

➤ Επίσης για όσους προπονητές επιθυμούν, θα υπάρχουν και επιπλέον test αξιολόγησης τα οποία θα δίνουν μια πληρέστερη πληροφόρηση για τις ικανότητες των αθλητών/τριών συγκρίνοντάς την παράλληλα με αυτήν άλλων χωρών.

Στο τέλος του αρχείου, παραθέτουμε δύο πρωτόκολλα καταγραφής των αποτελεσμάτων για κάθε αθλητή/τρια προς διευκόλυνση των προπονητών.

➤ Τα test αξιολόγησης θα πρέπει να πραγματοποιηθούν και να αποσταλούν στην ΕΑΠ/ΟΧΕ είτε χειρόγραφα, είτε ηλεκτρονικά, μέχρι της 10 Μαΐου 2016 για περαιτέρω ανάλυση και επεξεργασία ώστε σύντομα να αποκτήσουμε τις Ελληνικές Νόρμες Αξιολόγησης και να μπορούμε να τις συγκρίνουμε με αυτές άλλων χωρών που καλλιεργούν τη Χειροσφαίριση.

➤ Σας ενημερώνουμε επίσης ότι στην ιστοσελίδα της Ο.Χ.Ε. στον Τομέα της Ανάπτυξης θα υπάρχουν τα εξής αρχεία με την αντίστοιχη πληροφόρηση;

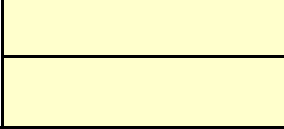
- το παρόν αρχείο εμπλουτισμένο με περισσότερες πληροφορίες και νόρμες αξιολόγησης από Ελληνικά δεδομένα.
- την αντίστοιχη έκδοση της Γερμανικής Ομοσπονδίας η οποία αναφέρεται σε όλα τα test και τις νόρμες (πίνακες) που έγιναν το 2015 για την αξιολόγηση των αθλητών/αθλητριών της DHB.
- το αρχείο της ΕΑΠ/ΟΧΕ «Κριτήρια Επιλογής Αθλητών & Βασικά Τεστ Αξιολόγησης», με πληθώρα πινάκων και δεδομένων τα οποία συλλέχθηκαν την περίοδο 2007, 2008 & 2009 (*Παμπαίδες – Παγκορασίδες 94-95 & 96-97*).

Κλείνοντας την παρούσα προσπάθεια παρουσίασης της αξιολόγησης των μέχρι σήμερα τεκτονόμενων στην Ελληνική Χειροσφαίριση, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλους όσοι συνέβαλαν στην διαχρονική καταγραφή των δεδομένων.

Επίσης, θα πρέπει να επισημάνουμε ότι η συνδρομή του συνόλου των Ελλήνων προπονητών στην προσπάθεια καταγραφής και αξιολόγησης του συνόλου του αναπτυξιακού δυναμικού της χώρας κρίνεται απαραίτητη, έτσι ώστε τα αποτελέσματά της να αποτελέσουν παρακαταθήκη για τις επόμενες γενιές.

Εκ της ΕΑΠ/ΟΧΕ

Η συγγραφική ομάδα



A/A										
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										