



Szkolenie, ocena umiejętności zawodników rugby pierwszej linii młyna

Ćwiczenia i zaliczenie

procedur technicznych seniorów

Przewodnik Techniczny wzorowany na
procedurach obowiązujących we

Francuskiej Federacji Rugby



Cel i założenia

Ćwiczenia i wskazówki zamieszczone w tym przewodniku przeznaczone są dla

- Potrzeb regulacji właściwych rozgrywek
- W celu doskonalenia i oceny umiejętności młodych zawodników grających w rugby w pierwszej linii młyna



Cel szkolenia

- ❑ Ocena zawodników.
- ❑ Doskonalenie umiejętności zawodników ukierunkowane na bezpieczeństwo w trakcie gry w rugby 15



Prezentacja Ogólna

Projekt składa się z trzech części :

Dane biometryczne danego zawodnika

- ❑ waga
- ❑ wzrost

Ocena sprawności i predyspozycji danego zawodnika

- ❑ test < przysiad >
- ❑ test <skok w przód>
- ❑ test <podpor przodem >
- ❑ test < mostek, podpór odcinka szyjnego>

Ocena techniczna

- ❑ testy pozycji zawodnika w młynie i pchanie



Ocena biometryczna zawodnika

Sprzęt

- waga
- miara , zawieszona na ścianie

Instrukcje

- zawodnik jest ważony i mierzony bez obuwia w stroju sportowym, spodenki , koszulka

Obliczanie Body Mass Index czyli masa ciała (w kg) / wzrost (w cm)



Ocena sprawności i predyspozycji zawodnika – test <przysiad>

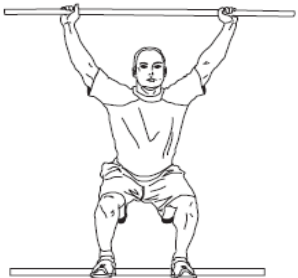
Sprzęt :

- kij lub drążek

Opis testu :

- zawodnik bez obuwia stoi wyprostowany, ramiona rozciągnięte i wyprostowane nad głową trzymając kij w rękach.
- stopy płasko na szerokość bioder
- wzrok skierowany na wprost
- zawodnik wykonuje pełny przysiad, pośladki jak najbliżej podłoża
- zgięcie nogi w kolanie /udo < 90°
- Przysiad na całych stopach
- zawodnik ma dwie próby na zaliczenie testu

Test < przysiad >

 	 	 
Stabilna sylwetka podczas testu Ramiona uniesione nad głową i wyprostowane Klatka piersiowa pionowo Kąt w stawie kolanowym $< 90^\circ$ Staw skokowy $< 90^\circ$ Stopy płasko na podłożu	Stabilna sylwetka podczas testu Ramiona uniesione nad głową i wyprostowane Klatka piersiowa pionowo Kąt w stawie kolanowym $< 90^\circ$ Staw skokowy $\leq 90^\circ$ Pięty wsparte na podstawce	Stabilna sylwetka podczas testu Ramiona uniesione przed głową Klatka piersiowa pochylona Kąt w stawie kolanowym $\geq 90^\circ$ Staw skokowy $\geq 90^\circ$ Pięty wsparte na podstawce
Punktacja = 4 punkty Prawidłowa sylwetka	Punktacja = 2 punkty Korekcja sylwetki	Punktacja = 0 punktów Sylwetka do całkowitej poprawy i korekcji



Test < skok w przód >

Sprzęt:

- taśma wyznaczająca linie startu
- miara o długości min 3m

Opis testu :

- zawodnik stoi za linią startową, stopy na szerokości bioder
- zawodnik może wykonać zamach ramion przed skokiem
- zawodnik po skoku musi ustabilizować swoją pozycję w celu pomiaru długości skoku
- pomiar wykonujemy od linii startu do pięty zawodnika w miejscu, w które doskoczył
- zawodnik wykonuje 2 skoki, liczy się najlepszy wynik.

Punktacja testu skok w przód

punktacja	kryteria
0 punktów	$< 160 \text{ cm}$
1 punkt	$160 \text{ cm} \leq \& < 190 \text{ cm}$
2 punkty	$190 \text{ cm} \leq \& < 220 \text{ cm}$
3 punkty	$\geq 220 \text{ cm}$



Test <podpór przodem>, pozycja podpór przodem

Sprzęt :

- linia wyznaczająca test, na podłożu

Opis testu :

- zawodnik w pozycji leżąc na brzuchu, dłonie ułożone jak na zdjęciu
- klatka piersiowa i broda dotykają podłoża
- stopy na szerokość bioder, barki, łopatki, biodra (pompka) muszą się unieść w tym samym czasie,
- Utrzymanie pozycji po wyproście ramion przez 5 sekund
- zawodnik ma dwie próby



Test <podpór przodem> ocena

punktacja	kryteria	zdjęcie
0 punktów	Zawodnik nie jest w stanie wykonać ćwiczenia w żadnym układzie jw..	
1 punkt	Głowa i dłonie leżą na linii dłonie na wysokości brody, tułów prosty wsparty na kolanach	
2 punkty	Głowa i dłonie leżą na linii dłonie na wysokości brody, tułów prosty wsparty na stopach	
3 punkty	Głowa leży na linii dłonie przed linią na wysokości czubka głowy, tułów prosty wsparty na stopach	



Test <mostek> siła odcinka szyjnego

Potrzebne materiały :

test jest realizowany przez dwóch zawodników

Opis testu :

- ❑ jeden z zawodników (pomocnik) znajduje się na podłożu w pozycji klęcząc ręce ma oparte o podłoże przed sobą na szerokość barków, nogi na szerokość bioder
- ❑ zawodnik zaliczający test znajduje się na podłożu , nogi zgięte w kolanach, stopy płasko na podłożu, tył jego głowy jest oparty na bocznej części pleców partnera.

Test <mostek> ocena

punktacja	kryteria	zdjęcie
0 punktów	Zawodnik nie jest w stanie wykonać ćwiczenia w żadnym układzie jak poniżej	
1 punkt	Zawodnik jest w stanie utrzymać 1 raz stabilną pozycję przez 5 sekund	
2 punkty	Zawodnik jest w stanie powtórzyć 5 razy stabilną pozycję przez 5 sekund z przerwą 5 sekund pomiędzy powtórzeniami	
3 punkty	Zawodnik jest w stanie powtórzyć 10 razy stabilną pozycję przez 5 sekund z przerwą 5 sekund pomiędzy powtórzeniami	

Test <mostek> pozycja głowy



X

zły układ głowy



V

dobry układ głowy



Ocena techniczna

Próby oceny technicznej, pozycji oraz pchania, przeprowadzone będą z wykorzystaniem trenerów formacji młyna (opornica, sanki) z udziałem zawodników współdziałających oraz będących w opozycji.

Ocena techniczna : utrzymanie pozycji pchania

- Sprzęt: opornica lub sanki
- Opis próby:

Zawodnik ustawia się w pozycji do pchania i utrzymuje ją przez 5 sekund

Zawodnik ma 2 próby.



utrzymanie pozycji pchania, ocena

Lp.	punktacja	kryteria	zdjęcie
1	0 punktów	Wypukłe lub wklęsłe plecy lub / oraz barki poniżej linii bioder	
2	1 punkt	Płaskie plecy	
3	2 punkty	Pkt 2 + kolana ugięte przesunięte po za linię bioder	
4	3 punkty	pkt2+ pkt 3 + tułów ustawiony prostopadle do pchania z lekkim uniesieniem barków w stosunku do linii bioder	
5	4 punkty	Pkt2 +pkt3 + pkt4 + uniesiona lekko głowa	

Ocena techniczna : ruch w pozycji pchania

- Sprzęt: opornica lub sanki, piłka do rugby
- Opis próby:

Zawodnik ustawia się w pozycji do pchania i po wprowadzeniu piłki wykonuje pchanie i utrzymuje przez 5 sekund bez kopnięcia piłki

Zawodnik ma 2 próby.



ruch w pozycji pchania, ocena

Lp.	punktacja	kryteria	zdjęcie
1	0 punktów	Wypukłe lub wklęsłe plecy lub / oraz barki poniżej linii bioder	
2	1 punkt	Płaskie plecy	
3	2 punkty	Pkt 2 + kolana ugięte przesunięte po za linię bioder	
4	3 punkty	pkt2+ pkt 3 + tułów ustawiony prostopadle do pchania z lekkim uniesieniem barków w stosunku do linii bioder	
5	4 punkty	Pkt2 +pkt3 + pkt4 + uniesiona lekko głowa	



Ocena techniczna : ruch w pozycji pchania z zawodnikami współpracującymi

- ❑ Sprzęt: opornica lub sanki, piłka do rugby
- ❑ Opis próby:

Zawodnik ustawia się w pozycji do pchania wraz z zawodnikami „II Linii” związanymi po oby stronach, po wprowadzeniu piłki wykonuje pchanie i utrzymuje przez 5 sekund bez kopnięcia piłki

Zawodnik ma 2 próby.



ruch w pozycji pchania z zawodnikami współpracującymi, ocena

Lp.	punktacja	kryteria	zdjęcie
1	0 punktów	Wypukłe lub wklęsłe plecy lub / oraz barki poniżej linii bioder	
2	1 punkt	Płaskie plecy	
3	2 punkty	Pkt 2 + kolana ugięte przesunięte po za linię bioder	
4	3 punkty	pkt2+ pkt 3 + tułów ustawiony prostopadle do pchania z lekkim uniesieniem barków w stosunku do linii bioder	
5	4 punkty	Pkt2 +pkt3 + pkt4 + uniesiona lekko głowa	

Ocena techniczna : ruch w pozycji pchania cofając się

- ❑ Sprzęt: znaczniki (markery)
- ❑ Opis próby:

W prostokącie o boku 1,5 m zawodnik ustawia się na linii w pozycji do pchania wiążąc się z zawodnikami w opozycji jak na zdjęciu, utrzymuje pozycję do pchania przy napierającej opozycji cofając się przez 1,5 m

Zawodnik ma 2 próby.



ruch w pozycji pchania - cofając się, ocena

Lp.	punktacja	kryteria	zdjęcie
1	0 punktów	Wypukłe lub wklęsłe plecy lub / oraz barki poniżej linii bioder	
2	1 punkt	Płaskie plecy	
3	2 punkty	Pkt 2 + kolana ugięte przesunięte po za linię bioder	
4	3 punkty	pkt2+ pkt 3 + tułów ustawiony prostopadle do pchania z lekkim uniesieniem barków w stosunku do linii bioder	
5	4 punkty	Pkt2 +pkt3 + pkt4 + uniesiona lekko głowa	
6	5 punktów	Pkt2 +pkt3 + pkt4 + pkt 5 + wykonuje małe kroki z akcentem zatrzymania stóp równolegle	

Ocena techniczna : ruch w pozycji pchania w przód

- ❑ Sprzęt: znaczniki (markery)
- ❑ Opis próby:

W prostokącie o boku 1,5 m zawodnik ustawia się na linii w pozycji do pchania wiążąc się z zawodnikami w opozycji jak na zdjęciu, utrzymuje pozycję do pchania dążąc w przód cofając opozycję przez 1,5 m

Zawodnik ma 2 próby.



ruch w pozycji pchania - w przód, ocena

Lp.	punktacja	kryteria	zdjęcie
1	0 punktów	Wypukłe lub wklęsłe plecy lub / oraz barki poniżej linii bioder	
2	1 punkt	Płaskie plecy	
3	2 punkty	Pkt 2 + kolana ugięte przesunięte po za linię bioder	
4	3 punkty	pkt2+ pkt 3 + tułów ustawiony prostopadle do pchania z lekkim uniesieniem barków w stosunku do linii bioder	
5	4 punkty	Pkt2 +pkt3 + pkt4 + uniesiona lekko głowa	
6	5 punktów	Pkt2 +pkt3 + pkt4 + pkt 5 + wykonuje małe kroki z akcentem pchania z ustawionych równolegle stóp	



Ocena kompetencji zawodnika I linii młyna

Brak kompetencji jeżeli:

Ilość punktów oceny technicznej < 12 punktów i,

Ilość punktów oceny technicznej ≤ 12 , łączna ilość punktów < 15 , ilość punktów oceny funkcjonalnej < 11

Posiadanie kompetencji jeżeli:

Ilość punktów oceny technicznej ≥ 15 lub

Ilość punktów oceny technicznej ≤ 12 , łączna ilość punktów < 15 , ilość punktów oceny funkcjonalnej ≥ 11

Wyniki testów rejestrowane są w arkuszu ocen