



PZHL

**KRYTERIA KWALIFIKACJI
Niepublicznego Liceum Ogólnokształcącego
Szkoły Mistrzostwa Sportowego
Polskiego Związku Hokeja na Lodzie w Katowicach
2020**

Do szkolenia sportowego w Niepublicznym Liceum Ogólnokształcącym Szkoły Mistrzostwa Sportowego Polskiego Związku Hokeja na Lodzie w Katowicach kieruje się najzdolniejszych zawodników, którzy będą realizowali program szkoleniowy na etapie wstępnej specjalizacji (15-19 lat).

Wymagane dokumenty:

1. Świadectwo ukończenia szkoły podstawowej.
2. Posiadanie aktualnego orzeczenia o zdolności do uprawiania dyscypliny hokej na lodzie, poświadczonego przez lekarza z uprawnieniami orzecznictwa medycyny sportu.
3. Podpisana przez rodziców lub opiekunów prawnych oraz uprawnionych przedstawicieli macierzystego klubu, umowa dotycząca wzajemnych praw i obowiązków PZHL i ucznia-zawodnika NLO SMS PZHL w Katowicach.

Dokumentacja szkoleniowa i zasady rekrutacji:

Etap I:

1. Opinia trenerów klubowych, trenerów koordynatorów OZHL (wypełnienie karty oceny poziomu sportowego zawodnika hokej na lodzie):
 - Blok informacyjny (imię, nazwisko zawodnika; data urodzenia, klub macierzysty zawodnika; nazwisko trenera klubowego; waga; wzrost; uchwyt kija; pozycja; ilość lat szkolenia sportowego);
 - Ocena poziomu sportowego zawodnika (technika jazdy; technika kontroli krążka; technika podania i przyjęcia krążka; technika strzały; umiejętność gry w pojedynku 1 na 1; umiejętność czytania gry; przygotowanie fizyczne; indywidualne przygotowanie taktyczne; cechy wolicjonalne; predyspozycje do życia w grupie);

Skala ocen poszczególnych elementów oceny poziomu sportowego: 1 – 6

Normy punktowe i ocena końcowa poziomu sportowego zawodnika:

| SUMA PUNKTÓW | WYNIK |
|---------------------|-----------------|
| Powyżej 55 pkt | Wysoki |
| Od 50 – 54 pkt | Bardzo dobry |
| Od 40 – 49 pkt | Dobry |
| Od 30 – 39 pkt | Przeciętny |
| Poniżej 30 pkt | Nierozpatrywany |

- Ocena poziomu sportowego bramkarza (poziom u umiejętność koncentracji; szybkość reakcji; umiejętność ustawienia się w bramce; technika jazdy; technika gry kijem; umiejętność obrony „drugiego strzału” dobitki; predyspozycje do życia w grupie).

Skala ocen poszczególnych elementów poziomu sportowego: 1 – 6

Normy punktowe i ocena końcowa poziomu sportowego bramkarza:

| SUMA PUNKTÓW | WYNIK |
|----------------|-----------------|
| Powyżej 38 pkt | Wysoki |
| Od 34 – 37 pkt | Bardzo dobry |
| Od 30 – 33 pkt | Dobry |
| Od 26 – 29 pkt | Przeciętny |
| Poniżej 25 pkt | Nierozpatrywany |

- Rekomendacja trenera klubowego, trenera koordynatora OZHL (wypełnienie karty oceny poziomu sportowego bramkarza), informacja o indywidualnych predyspozycjach, inne informacje.
2. Ogólna ocena przygotowania techniczno-taktycznego (umiejętności hokejowych) na podstawie obserwacji zawodnika podczas akcji szkoleniowych Kadry Narodowej Juniorów U16 (ocena trenera Kadry Narodowej Juniorów U16). Ocenie podlegają następujące elementy:
- Ocena prawidłowości podejmowania decyzji przez zawodników/bramkarzy podczas gry;
 - Zakres wykorzystania posiadanych umiejętności technicznych podczas meczów na poziomie międzynarodowym;
 - Ocena aktywności zawodników/bramkarzy podczas realizowania zadań meczowych;
 - Dokładność wykonania działań techniczno-taktycznych;
 - Jakość wykonania działań techniczno-taktycznych.
3. Ogólna ocena umiejętności hokejowych na podstawie obserwacji rozgrywek hokejowych oraz turniejów finałowych Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży oraz Mistrzostw Polski Młodzików. Ocenie podlegają następujące elementy:
- Ocena prawidłowości podejmowania decyzji przez zawodników/bramkarzy podczas gry;
 - Zakres wykorzystania posiadanych umiejętności technicznych podczas meczów na poziomie krajowym (kategoria młodzik, junior młodszy);
 - Ocena aktywności zawodników/bramkarzy podczas realizowania zadań meczowych;
 - Dokładność wykonania działań techniczno-taktycznych;
 - Jakość wykonania działań techniczno-taktycznych.
4. Analiza wyników Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (próby opisano w pozycji Pilicz S. i wsp. *Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej*. AWF Warszawa 2002).

- Bieg na 50 m,
- Skok w dal z miejsca,
- Bieg na 800 m,
- Siła dłoni,
- Uginanie rąk w zwisie (podciąganie na drążku),
- Bieg wahadłowy 4x10m,
- Siady z leżenia,
- Skłon tułowia.

5. Wywiad z trenerami klubowymi.

6. Rozmowy kwalifikacyjne z kandydatami do NLO SMS PZHL w Katowicach.

Etap II: realizowany podczas 3 dniowej konsultacji kwalifikacyjnej do NLO SMS PZHL w Katowicach:

- Podczas marcowej konsultacji kwalifikacyjnej do klasy pierwszej NLO SMS PZHL w Katowicach, przeprowadza się następujące testy i sprawdziany:
 1. Wskaźniki antropometryczne i warunki somatyczne: obwód klatki piersiowej; szerokość ramion; obwód bicepsa; siła dłoni; ruchomość w stawach; obwód uda; obwód podudzia. Dokonywany jest także pomiar tkanki tłuszczowej. Wielkość % tkanki tłuszczowej wyznaczana jest na podstawie pomiarów grubości fałdów skórno-tłuszczowych.

Normy % tkanki tłuszczowej

| Grupa szkoleniowa | % tkanki tłuszczowej | | | | | |
|---|----------------------|--------|------|--------|-------|--------------|
| | Bardzo wysoki | Wysoki | Duży | Średni | Niski | Bardzo niski |
| Zawodnicy grupy kwalifikacyjnej do NLO SMS PZHL w Katowicach | | | | | | |
| Juniorzy U16 | Powyżej 18 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |

- Warunki somatyczne są kryterium uzupełniającym (nie podstawowym) kwalifikującym do klasy pierwszej NLO SMS PZHL w Katowicach. Przyjęto dwa podstawowe wskaźniki: wysokość i masę ciała.

**Wartości referencyjne dla zawodników kwalifikujących się do klasy pierwszej
NLO SMS PZHL w Katowicach**

| Wartości referencyjne | Wskaźnik statystyczny | Wysokość ciała | Masa ciała | Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej |
|-----------------------|-----------------------|----------------|------------|---|
| | min | 171 | 68 | 6 |
| | max | 190 | 92 | 12,5 |
| | med. | 182 | 82 | 8,5 |

2. Testy na cykloergometrze: oceniające stan funkcjonalny zawodnika.

- **Poziom wydolności i wytrzymałości tlenowej**

Test wydolności tlenowej (warunki laboratoryjne). Przeprowadza się test cykloergometryczny wg. Programu, w którym zastosowano wysiłki o różnym czasie trwania i różnym przyroście obciążenia. Obciążenie dobiera się indywidualnie na podstawie masy ciała. Testowany zawodnik będzie wykonywał wysiłek do odmowy. Pierwsze trzy stopnie wysiłkowe o czasie pracy 2 minuty, będą się charakteryzowały obciążeniem kolejno 1.5, 2.25, 3 W/kg, natomiast kolejne będą trwały 1 minutę, a wzrost mocy będzie następujący: 3.5, 4, 4.5, 5 W/kg i dalej o 0.5 W/kg masy ciała badanego. Podczas wysiłku pobiera się krew w celu określenia poziomu stężenia mleczanu przed wysiłkiem, po I części wzrostu obciążenia (w ostatnich 30 s trzeciego 2 min stopnia wysiłkowego) po zakończeniu wysiłku oraz w 4 i 8 min. Restytucji. Rejestrowane parametry: VO_2 , VE, VCO_2 , HR, praca i moc, stężenie mleczanu we krwi.

Wartości referencyjne poziomu wydolności tlenowej na podstawie wielkości VO_{2max} dla zawodników kwalifikowanych do NLO SMS PZHL w Katowicach

| Grupa szkoleniowa | VO_{2max} | | | | | |
|---------------------|----------------|-------|-------------|-------|--------------|---------|
| | Niedostateczny | Niski | Dostateczny | Dobry | Bardzo dobry | Wybitny |
| Juniorzy U16 | Poniżej 51 | 53 | 55 | 57 | 60 | 65 |

- Poziom wydolności i wytrzymałości beztlenowej

Test wydolności beztlenowej (Wintage) w warunkach laboratoryjnych. Test przeprowadza się zgodnie z procedurą stosowaną w grupach zawodników Czech, Kanady i USA. Badany zawodnik będzie wykonywał wysiłek z obciążeniem dobieranym wg masy ciała, odpowiednio – 8.5% masy ciała na cykloergonometrze Cyclus-2. Początkowo badany pracuje bez obciążenia w celu uzyskania wymaganej częstości obrotów (100 ob./min). Od tego momentu następuje zadanie obciążenia i początek rejestracji parametrów wysiłku. Rejestrowane parametry: moc maksymalna (W/kg), praca całkowita (J/kg), wskaźnik zmęczenia (%), stężenie mleczanu we krwi (mmol/l). Wskaźnik zmęczenia wyrażono wielkością obniżenia mocy od wartości maksymalnej do minimalnej.

Wartości referencyjne poziomu wydolności beztlenowej na podstawie wielkości uzyskiwanych w teście Wintage dla zawodników kwalifikowanych do NLO SMS PZHL w Katowicach.

| Grupa szkoleniowa | | | | | | | |
|-------------------|----------|----------------|-------|-------------|-------|--------------|---------|
| | Wskaźnik | Niedostateczny | Niski | Dostateczny | Dobry | Bardzo dobry | Wybitny |
| Juniorzy U16 | Pmax | poniżej 9 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | WTOT | poniżej 280 | 280 | 290 | 300 | 315 | 325 |
| | IF | poniżej 25 | 25 | 23 | 20 | 17 | 15 |

3. Testy na lodzie: ocena poziomu umiejętności technicznych; ocena poziomu przygotowania funkcjonalnego.

Testy specjalne na lodzie IIHF, punktacja według zasad IIHF.

- Test 1 – jazda przodem bez krążka (technika jazdy, zwrotność);
- Test 2 – jazda przodem z krążkiem (technika jazdy; technika kontroli krążka);
- Test 3 – jazda przód – tył bez krążka (technika jazdy; umiejętność przejścia z jazdy przodem do jazdy tyłem);
- Test 4 – jazda przód – tył z krążkiem (technika jazdy; umiejętność przejścia z jazdy przodem do jazdy tyłem, kontrola krążka);
- Test 5 – szybka jazda przodem bez krążka (technika jazdy; szybkość);
- Test 6 – szybka jazda przodem z krążkiem (technika jazdy; kontrola krążka);
- Test 7 – szybka jazda tyłem bez krążka (technika jazdy tyłem);
- Test 8 – szybka jazda tyłem z krążkiem (technika jazdy tyłem; technika kontroli krążka).

Wartości referencyjne dla testu IIHF dla zawodników kwalifikowanych do NLO SMS PZHL w Katowicach

| Wynik | Test 1 | Test 2 | Test 3 | Test 4 |
|-----------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Wybitny | Poniżej 10.00 | Poniżej 11.00 | Poniżej 12.30 | Poniżej 13.30 |
| Bardzo dobry | 10.00-10.30 | 11.00-11.30 | 12.30-13.00 | 13.31-14.00 |
| Dobry | 10.31-11.30 | 11.31-12.30 | 13.01-14.00 | 14.01-15.00 |
| Niski | 11.31-12.30 | 12.31-13.30 | 14.01-15.00 | 15.01-16.00 |
| Niedostateczny | Powyżej 12.30 | Powyżej 13.30 | Powyżej 15.00 | Powyżej 16.00 |

| Wynik | Test 5 | Test 6 | Test 7 | Test 8 |
|-----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Wybitny | Poniżej 4.30 | Poniżej 4.40 | Poniżej 5.00 | Poniżej 5.10 |
| Bardzo dobry | 4.30-4.40 | 4.40-4.50 | 5.00-5.10 | 5.10-5.20 |
| Dobry | 4.41-5.00 | 4.51-5.10 | 5.11-5.30 | 5.21-5.41 |
| Niski | 5.01-5.15 | 5.11-5.25 | 5.31-5.45 | 5.41-5.55 |
| Niedostateczny | Powyżej 5.12 | Powyżej 5.25 | Powyżej 5.45 | Powyżej 5.55 |

4. Ocena indywidualnego przygotowania taktycznego oraz realizacji zadań techniczno-taktycznych podczas zajęć treningowych oraz gry treningowej: ocena prawidłowości podejmowania decyzji przez zawodników podczas gry; umiejętność wykorzystania posiadanych umiejętności technicznych podczas gry właściwej; ocena aktywności zawodników podczas realizowania zadań gry kontrolnej; dokładność wykonania działań techniczno-taktycznych; jakość wykonania działań techniczno-taktycznych.
5. Ocena ekspercka, stanu psychomotorycznego i wolicjonalnego: określa się pewność w wykonaniu zasadniczej działalności; reakcje zawodników w ekstremalnych warunkach meczu, woli zwycięstwa (wygranej), wykonanie zadania taktycznego podczas gry.

Nabór uczniów – zawodników na rok szkolny 2020/2021 w związku z epidemią związaną z COVID-19 – w przypadku niemożności przeprowadzenia naboru stacjonarnego

Przeprowadzenie naboru do I klasy NLO SMS PZHL w Katowicach, w przypadku braku możliwości zorganizowania kilkudniowej konsultacji naborowej zgodnie z aktualnie obowiązującymi kryteriami kwalifikacji, odbędzie się na podstawie listy zawodników wytypowanych przez trenerów klubowych. W roku szkolnym 2020/2021 zawodnicy zostaną przyjęci tylko i wyłącznie na podstawie testów ogólnorozwojowych oraz na podstawie opinii trenerów kadrowych, trenerów NLO SMS PZHL w Katowicach oraz trenerów klubowych, bez przeprowadzania specjalistycznych testów na lodzie. Lista przyjętych uczniów-zawodników ukaże się na stronie internetowej NLO SMS PZHL w Katowicach.