



Testy motoryczne dla piłkarzy

Orientacyjne normy statystyczne

Orientacyjne normy statystyczne zostały przygotowane przez wykwalifikowanych trenerów aby pomóc rodzicom młodych zawodników jak i samym zawodnikom w poglądowej ocenie osiągniętych wyników w danym badaniu. Dzięki temu można zidentyfikować mocne jak i słabe strony zawodnika w danym momencie, które należy doskonalić lub poprawić poprzez odpowiednio dobrany trening. W przypadku młodszych zawodników na pewno trzeba zwrócić uwagę na warunki fizyczne, które mogą się zmienić w przyszłości, a być może w tym momencie mają negatywny wpływ na wynik. Warto pamiętać że są to jedynie orientacyjne normy statystyczne i nie przekreślają one szans na rozwinięcie kariery piłkarskiej przez testowanego



Testy szybkościowe na 5 metrów [wynik w sekundach]

Ocena\Wiek	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U18	U19	U20
Wynik bardzo dobry	<1,42	<1,33	<1,26	<1,2	<1,13	<1,09	<1,05	<1,02	<0,98	<0,98	<0,97	<0,96	<0,95
Wynik lepszy od przeciętnego	<1,53	<1,42	<1,35	<1,29	<1,22	<1,17	<1,13	<1,09	<1,06	<1,05	<1,04	<1,03	<1,02
Standardowy wynik	<1,71	<1,59	<1,51	<1,44	<1,36	<1,31	<1,26	<1,22	<1,18	<1,17	<1,16	<1,15	<1,14
Wynik poniżej przeciętnego	>1,71	>1,59	>1,51	>1,44	>1,35	>1,30	>1,25	>1,21	>1,17	>1,16	>1,15	>1,14	>1,14

Testy szybkościowe na 15 metrów [wynik w sekundach]

Ocena\Wiek	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U18	U19	U20
Wynik lepszy od przeciętnego	<2,18	<2,1	<2,02	<1,94	<1,84	<1,78	<1,7	<1,65	<1,64	<1,63	<1,62	<1,61	<1,6
Wynik lepszy od przeciętnego	<2,43	<2,34	<2,26	<2,17	<2,06	<1,99	<1,9	<1,84	<1,83	<1,82	<1,81	<1,8	<1,79
Standardowy wynik	<2,65	<2,55	<2,46	<2,36	<2,24	<2,16	<2,07	<2,01	<2	<1,99	<1,98	<1,96	<1,95
Wynik poniżej przeciętnego	>2,65	>2,55	>2,46	>2,36	>2,24	>2,16	>2,07	>2,01	>2	>1,99	>1,98	>1,96	>1,95

Testy szybkościowe na 30 metrów [wynik w sekundach]

Ocena\Wiek	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U18	U19	U20
Wynik lepszy od przeciętnego	<5,37	<5,17	<4,97	<4,77	<4,54	<4,38	<4,18	<4,07	<4,05	<4,02	<4,00	<3,97	<3,95
Wynik lepszy od przeciętnego	<5,5	<5,3	<5,1	<4,9	<4,65	<4,49	<4,29	<4,17	<4,15	<4,12	<4,10	<4,07	<4,05
Standardowy wynik	<5,78	<5,56	<5,35	<5,14	<4,88	<4,71	<4,5	<4,38	<4,36	<4,33	<4,31	<4,27	<4,25
Wynik poniżej przeciętnego	>5,78	>5,56	>5,35	>5,14	>4,88	>4,71	>4,5	>4,38	>4,36	>4,33	>4,30	>4,27	>4,25

Wynik testu szybkości na odcinku 30 metrów jest mniej istotny niż wynik testu szybkości na odcinku 5 metrów z tego względu, że zdecydowana większość startów zawodnika podczas meczu dotyczy krótkich odcinków.



Testy skocznościowe, ręce na biodrach [wyniki w cm]

Ocena\Wiek	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U18	U19	U20
Wynik bardzo dobry	>30,0	>33,0	>36,0	>39,4	>42,0	>48,2	>53,3	>54,9	>55,7	>56,8	>57,8	>58,8	>59,8
Wynik lepszy od przeciętnego	>25,0	>27,5	>30,0	>32,8	>35,0	>40,1	>44,4	>45,7	>46,4	>47,3	>48,1	>49,0	>49,8
Standardowy wynik	>20,5	>22,5	>24,6	>26,9	>28,7	>32,9	>36,4	>37,5	>38,0	>38,8	>39,4	>40,1	>40,8
Wynik poniżej przeciętnego	<20,5	<22,5	<24,6	<26,9	<28,7	<32,9	<36,4	<37,5	<38,0	<38,8	<39,4	<40,1	<40,8

Testy skocznościowe z zamachem rąk [wyniki w cm]

Ocena\Wiek	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U18	U19	U20
Wynik bardzo dobry	>31,5	>34,7	>37,8	>41,4	>44,1	>50,6	>56	>57,7	>58,5	>59,7	>60,7	>61,7	>62,8
Wynik lepszy od przeciętnego	>27,5	>30,2	>33	>36,1	>38,5	>44,2	>48,8	>50,3	>51	>52,1	>53	>53,9	>54,8
Standardowy wynik	>23	>25,3	>27,6	>30,2	>32,2	>36,9	>40,8	>42	>42,6	>43,5	>44,3	>45	>45,8
Wynik poniżej przeciętnego	<23	<25,3	<27,6	<30,2	<32,2	<36,9	<40,8	<42	<42,6	<43,5	<44,3	<45	<45,8

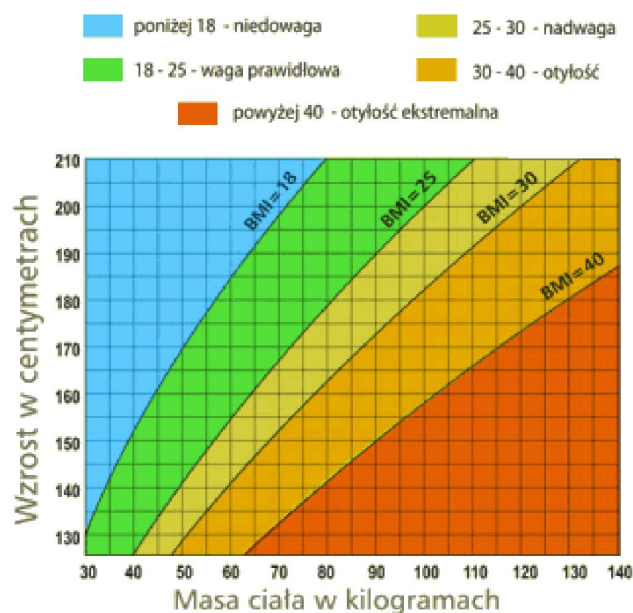
T-Test [zwinność]

Ocena\Wiek	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U18	U19	U20
Wynik bardzo dobry	<12,19	<11,95	<11,77	<11,52	<11,35	<10,93	<10,51	<10,17	<9,84	<9,75	<9,67	<9,58	<9,5
Wynik lepszy od przeciętnego	<13,47	<13,19	<13,01	<12,73	<12,54	<12,08	<11,62	<11,24	<10,87	<10,78	<10,69	<10,59	<10,5
Standardowy wynik	<14,76	<14,45	<14,25	<13,94	<13,74	<13,23	<12,72	<12,31	<11,91	<11,81	<11,70	<11,60	<11,5
Wynik poniżej przeciętnego	>14,76	>14,45	>14,25	>13,94	>13,74	>13,23	>12,72	>12,31	>11,91	>11,81	>11,70	>11,60	>11,5

Zig-Zag Test

Ocena\Wiek	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U18	U19	U20
Wynik bardzo dobry	<16,8	<15,99	<15,3	<14,73	<14,27	<13,81	<13,69	<13,58	<13,46	<13,35	<13,23	<13,12	<13
Wynik lepszy od przeciętnego	<18,09	<17,22	<16,48	<15,86	<15,36	<14,87	<14,74	<14,62	<14,5	<14,37	<14,25	<14,12	<14
Standardowy wynik	<20,67	<19,68	<18,83	<18,12	<17,56	16,99	<16,85	<16,71	<16,57	<16,42	<16,28	<16,14	<16
Wynik poniżej przeciętnego	>20,67	>19,68	>18,83	>18,12	>17,56	>16,99	>16,85	>16,71	>16,57	>16,42	>16,28	>16,14	>16

Wskaźnik BMI



Tkanka tłuszczowa

