

The image features a black background with a repeating pattern of small, yellow, right-angled triangles. The triangles are arranged in a grid, with each triangle pointing towards the top-right corner. In the center of the image, the word "SPARQ" is written in a white, stylized, sans-serif font. The letters are bold and have a slightly futuristic appearance, with the 'A' and 'R' having unique shapes. The word is centered horizontally and vertically.

SPARQ

# TEST SPARQ

Test SPARQ zakłada, że sprawność fizyczna określa klasę piłkarza, przy czym pierwszym krokiem w kierunku poprawy tej sprawności jest jej ocena. Sportowcy wykonują serię czterech testów sprawnościowych, których wyniki przeliczane są do postaci jednej liczby, zwanej SPARQ Rating. SPARQ Football Rating określa Twoje przygotowanie fizyczne. Dzięki ocenie w testach SPARQ Ty i Twoi trenerzy możecie oceniać Twoje postępy. Porównywać Cię do kolegów z zespołu, ustalać indywidualne cele treningowe i rozwój całej drużyny, tak aby przygotować szczyt formy na dzień najważniejszego meczu.



# WZROST + WAGA

Wzrost i waga są niezbędnymi cechami fizycznymi, umożliwiającymi ocenę sportowca w porównaniu z jego kolegami oraz ocenę jego potencjału w określonych testach.

Energia pochodząca z przemian beztlenowych, produkowana przez Ciebie podczas wykonywania energicznych ruchów jest ściśle związana z tzw. beztłuszczową masą ciała. Beztłuszczowa masa piłkarza, to suma masy mięśniowej i masy układu kostnego.

Masa ciała determinuje możliwości wykonywania wyskoku, który jest jedną z części składowych testu SPARQ.

## CZEGO POTRZEBUJESZ:

- Waga
- Taśma pomiarowa

## WARUNKI FIZYCZNE:

Wzrost z dokładnością do centymetra, np. 178 cm.

Waga z dokładnością do kilograma, np. 82 kg

*(pomiaru wzrostu nie są wymagane w celu przeliczenia SPARQ Rating).*

## STANDARY:

Warunki fizyczne nastoletnich mężczyzn kształtują się na poziomie wzrostu 173 +/- 8 cm oraz wagi rzędu 68 +/- 10 kg.



# PRÓBA WYSKOKU

## SPRZĘT UŻYWANY PODCZAS TESTU:

- platforma do pomiaru wysokości skoku
- mata do skoków
- miernik
- opcjonalnie: deska sklejkowa grubości 2,5 cm (w celu umieszczenia pod matą, jeśli nie ma możliwości wykonania testu na twardym podłożu).

## ZASADY WYKONANIA TESTU:

1. Zdejmij buty piłkarskie. Możesz wykonać test w płaskim obuwiu sportowym jak również w skarpetkach.
2. Stań na macie Jump Mat ze stopami ustawionymi równolegle w odległości zbliżonej do szerokości ramion.
3. Aby uzyskać najlepszy wynik, wykonaj maksymalny wyskok z wymachem ramion w górę z przysiadu.
4. Ugnij nogi w kolanach przy lądowaniu w celu amortyzacji, ale nie uginaj ich w fazie lotu.

## POMIAR WYSOKOŚCI WYSKOKU:

Każdy piłkarz wykonuje dwie serie testu. Obydwa pomiary zostaną zapisane z dokładnością do centymetra.

Moc maksymalna obliczana jest na podstawie wagi/masy ciała oraz wysokości wyskoku.

**Dlatego Twoje warunki fizyczne muszą zostać poznane przed wykonaniem testu.**

## ZALICZENIE TESTU:

Test jest uznany za nieważny jeśli:

1. Wykonasz przedskok.
2. Ugniesz lub podkurczysz nogi w fazie lotu.
3. Sprzęt działa w sposób wątpliwy pod względem wiarygodności wyniku.

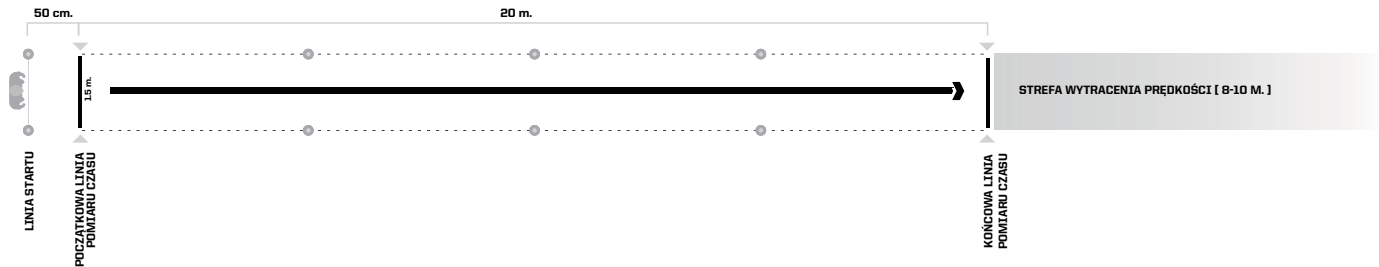
Dopuszczalne jest powtórzenie po pierwszym unieważnionym teście.



# SPRINT 20 M

## SPRZĘT UŻYWANY PODCZAS TESTU:

- dyski SPARQ Speed Discs
- taśma pomiarowa do oznaczenia odcinka pomiarowego
- elektroniczny system pomiaru czasu (np. fotopomiary)



## ZASADY WYKONANIA TESTU:

1. Startujesz z linii umieszczonej 50 cm przed linią startu (bramkami pomiarowymi), aby nie spowodować przedwczesnego uruchomienia urządzenia pomiarowego poprzez np. wymach ramion.
2. Wykonaj maksymalnie szybki sprint do linii mety.
3. Możesz wykonać test dwukrotnie, przy czym wynik każdego z nich zostanie odnotowany.

## POMIAR SPRINTU:

Każdy uczestnik testu przeprowadza dwie próby czasowe. Wyniki obydwu sprintów będą zapisywane z dokładnością do dwóch miejsc po przecinku (tzn. do jednej setnej) np. 3,21 s.

## UNIEWAŻNIENIE TESTU:

Czasy są uznane za nieważne i nie są zapisywane jeśli:

1. Wykonasz falstart lub w start z rozbiegu.
2. Rozpoczniesz sprint od pozycji z trzema lub czterema punktami podparcia, np. z ręką (rękoma) ustawionymi na linii.
3. Rozpoczniesz sprint przekraczając linię startu usytuowaną 50 cm przed linią startu systemu pomiarowego.
4. Wystąpi błąd pomiaru lub awaria sprzętu, które uniemożliwią dokładność pomiaru lub wyświetlanego czasu.

Po pierwszej dyskwalifikacji masz jeszcze jedną próbę. Każdy dodatkowy sprint, który nie zostaje ukończony zgodnie z regulaminem powoduje unieważnienie testu bez możliwości powtórzenia.

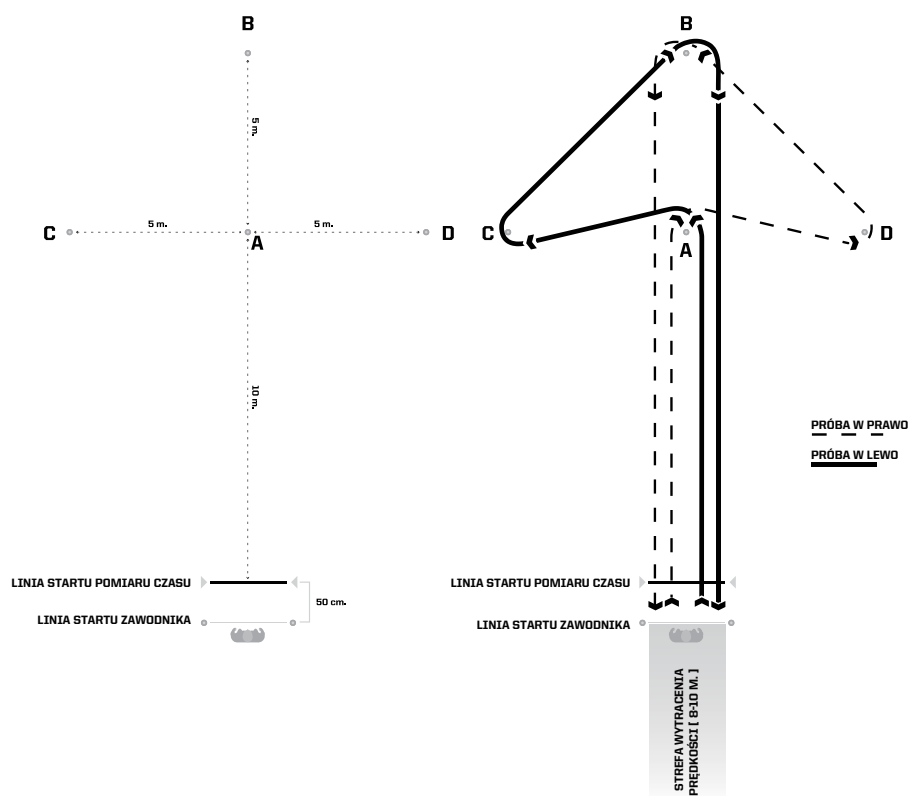
## STANDARDY:

W przypadku nastoletnich mężczyzn należy oczekiwać czasów 2,89 – 3,53 s ze średnią 3,16 +/- 17 s.

# TEST ZWINNOŚCI

## SPRZĘT UŻYWANY PODCZAS TESTU:

- 6 stożków SPARQ do oznaczenia linii startu/mety, środka, punktu szczytowego oraz lewych i prawych punktów na torze.
- taśma pomiarowa do pomiarów toru (patrz schemat poniżej)
- system elektronicznego pomiaru czasu



## ZASADY WYKONANIA TESTU:

1. Wykonujesz dwie próby, jedna w prawo, jedna w lewo (p. diagram).
2. Startujesz z linii umieszczonej 50 cm przed linią startu (bramkami pomiarowymi), aby nie spowodować przedwczesnego uruchomienia urządzenia pomiarowego poprzez np. wymach ramion.
3. Ustawiasz się w pozycji z dwoma punktami podparcia i pozostajesz w gotowości przez 2 sekundy przed biegiem.
4. Biegiesz raz w prawo i raz w lewo.

### 5. Próba w prawo

- a. Wykonujesz sprint do stożka **(A)**, mijasz z lewej strony stożek (A) i biegiesz do stożka **(D)**.
- b. Mijasz z prawej strony stożek **(D)** i biegiesz do stożka **(B)**.
- c. Mijasz z prawej strony stożek **(B)** i biegiesz sprintem do linii startu/mety.

### 6. Próba w lewo

- a. Wykonujesz sprint do stożka **(A)**, mijasz z prawej strony stożek (A) i biegiesz do stożka **(C)**.
- b. Mijasz z lewej strony stożek **(C)** i biegiesz do stożka **(B)**.
- c. Mijasz z lewej strony stożek **(B)** i biegiesz sprintem do linii startu/mety.

7. Biegnij jak najszybciej do linii mety

Masz wyłącznie dwie próby. Zapisywane są wyniki obu prób.

## POMIAR ZWINNOŚCI:

Wykonujesz dwie próby czasowe: jedna w prawo i jedna w lewo.

Każda z nich zapisywana jest z dokładnością do jednej setnej sekundy, np. 8,34 s.

Twój wynik końcowy to suma wyników dla próby w prawo i w lewo.

## UNIEWAŻNIENIE TESTU:

Czasy są uznane za nieważne i nie są zapisywane jeśli:

1. Ukończysz bieg myląc kolejność mijania stożków.
2. Potrącisz stożek.
3. Nadepniesz na jakikolwiek stożek lub nie obiegiesz go od odpowiedniej strony.
4. Nie rozpoczniesz biegu z pozycji gotowości i/lub rozpoczniesz go z rozbiegu.
5. Wystąpi błąd pomiaru lub awaria sprzętu, które uniemożliwią dokładność pomiaru wyświetlanego czasu.

Po pierwszej dyskwalifikacji masz jeszcze jedno podejście. Pamiętaj, masz wyłącznie dwie próby.

## STANDARDY:

W przypadku nastoletnich mężczyzn należy oczekiwać średniego czasu sumarycznego 16,58 +/- 0,71 s.

Piłkarze najwyższego poziomu uzyskują 15,53 +/- 0,48 s. Każda pojedyncza próba zajmuje na ogół od 7,70 do 9,00 s.

# TEST YO-YO

Test Yo-Yo to 20 metrowy bieg wahadłowy z progresywnie narastającym tempem wyznaczanym przez sygnały dźwiękowe. Bieg zaczynasz od jednego końca odcinka pomiarowego do drugiego w relatywnie wolnym tempie i następnie przyspieszasz zgodnie z tempem ustalonym przy pomocy sygnałów dźwiękowych. Każdy okres intensywnego biegu (2 x 20 metrów biegu wahadłowego) oddzielony jest 10-sekundowym odpoczynkiem

Interwałowy charakter testu obciąża zarówno system energetyczny aerobowy (tlenowy) jak i anaerobowy (beztlenowy) – dokładnie tak jak podczas meczu piłki nożnej.

Wyniki testu YO-YO są bardzo dobrym wskaźnikiem wytrzymałości piłkarza i regeneracji po powtarzanych okresach intensywnego wysiłku. Badania wykazują, że dystans pokonywany w teście YO-YO mierzy bardzo dokładnie poziom wydolności piłkarza. Wyniki YO-YO są doskonałym wyznacznikiem pozycjonowania piłkarza na boisku, precyzyjnie mierzą jego możliwości regeneracyjne na poszczególnych pozycjach gry.

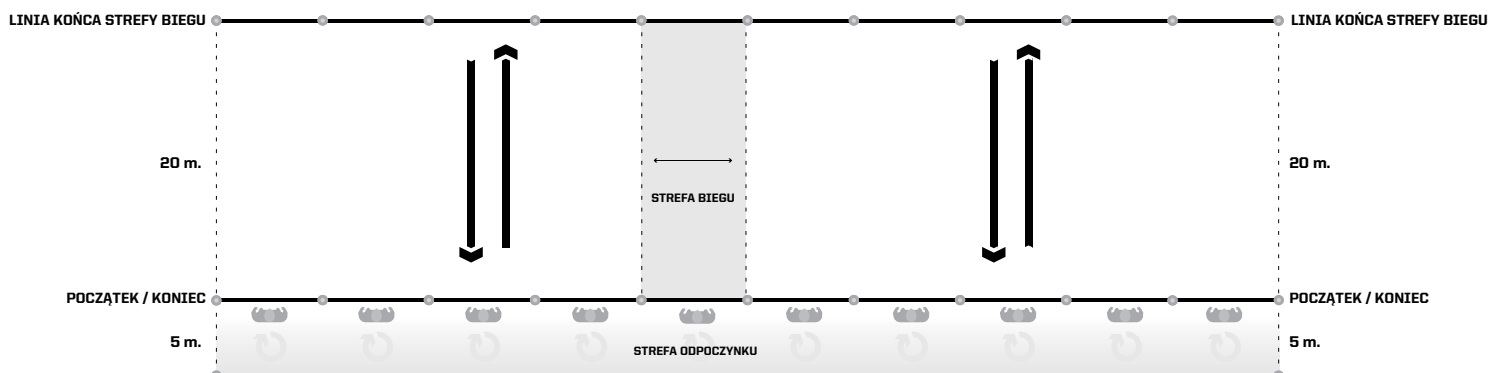
## SPRZĘT UŻYWANY PODCZAS TESTU:

- Stożki SPARQ Speed Discs
- Taśma pomiarowa do odmierzenia 20-metrowej strefy biegu wahadłowego oraz 5-metrowej strefy regeneracyjnej
- Odtwarzacz audio sygnałów dźwiękowych

## PRZYGOTOWANIE DO TESTU:

Test powinien zostać przeprowadzony na zewnątrz na trawie. Jeśli to niemożliwe, test może odbywać się na sztucznej murawie w hali sportowej z odpowiednią nawierzchnią. Nawierzchnia powinna być gładka, równa i pozbawiona przeszkód. Test powinien być przeprowadzany w grupie minimum 5 osób, najlepiej 10 do 20, aby zapewnić doping ze strony kolegów.

Test zajmie Ci od 4 do 18 minut. Doping kolegów zmobilizuje Cię do maksymalnego wysiłku.





# YO-YO

## OGÓLNY OPIS TESTU:

Test jest podzielony na dwa etapy. Każdy etap składa się z dwóch 20-metrowych biegów, po których następuje dziesięciosekundowa przerwa na regenerację.

Po usłyszeniu komendy „START”, biegniesz 20 metrów, dotykasz linii końcowej strefy biegu zewnętrzną stopą i biegniesz 20 m w przeciwnym kierunku bez zatrzymywania się (patrz diagram). Później masz 10 s na regenerację. Wykonaj jak najwięcej tego typu 20-metrowych biegów utrzymując tempo według wskazówek sygnału dźwiękowego.

Czas na pokonanie każdego następnego odcinka skraca się, dlatego biegnij coraz szybciej i utrzymuj tempo zgodnie z sygnałami dźwiękowymi. Pomiedzy każdym etapem masz dokładnie 10 s na odpoczynek.

### Sygnały dźwiękowe:

1. Informują o tym, kiedy rozpocząć bieg.
2. Informują o tym, kiedy osiągnięty zostanie punkt środkowy każdego etapu.
3. Odliczają 3 sekundy do końca każdego etapu.
4. Powiadamiają o zakończeniu etapu i o konieczności ukończenia biegu.
5. Powiadamiają o wzrastającym tempie w następnym etapie.

# YO-YO

## SZCZEGÓŁY TESTU:

**Test nie jest zalecany dla piłkarzy poniżej 13 lat.**

1. Badani wykonują sprinty wahadłowe 2 x 20 metrów. Tempo każdego z nich jest dyktowane sygnałami dźwiękowymi.
  - a. Sygnały dźwiękowe pojawiają się w zestawach po trzy sygnały, przy czym każdy zestaw odpowiada pojedynczemu etapowi testu.
  - b. Każdy etap składa się z dwóch 20-metrowych sprintów (do końca strefy biegu i z powrotem), po których następuje 10-sekundowy odpoczynek, podczas którego wykonujesz trucht lub spacerujesz po 5-metrowej strefie wypoczynku oznaczonej za linią startu.
2. Test rozpoczyna się od etapu 1. Prędkość wykonywania testu jest niska na początku wykonywania testu i wzrasta wraz z czasem trwania testu.
3. Na sygnał „START” (pierwszy sygnał dźwiękowy), biegniesz do końca strefy biegu, dotykasz linii stopą i biegniesz z powrotem bez zatrzymywania się. Drugi sygnał dźwiękowy („Halfway” = połowa) jest wskazówką, która wskazuje punkt środkowy każdego biegu wahadłowego. Nie ma konieczności zatrzymywania się na linii zewnętrznej ani jej osiągnięcia przed otrzymaniem tego sygnału.
4. Jeśli nie powrócisz do linii startu/mety do trzeciego sygnału dźwiękowego otrzymujesz ostrzeżenie. Możesz kontynuować test po otrzymaniu pierwszego ostrzeżenia, ale drugie ostrzeżenie powoduje zakończenie testu.
5. Masz 10 sekund na regenerację w strefie odpoczynku i powrót na linię startu, aby wykonać kolejny bieg wahadłowy.
  - a. Nie wybiegaj poza wyznaczone tory biegu i pole strefy odpoczynku.
  - b. Dwa 20-metrowe sprinty oraz 10 sekund odpoczynku stanowią pełny etap 1.
6. Proces ten (kroki 2 do 5) jest powtarzany dla każdego etapu aż do momentu, kiedy dwukrotnie nie utrzymasz tempa dyktowanego przez sygnały dźwiękowe (tj. dostaniesz drugie ostrzeżenie) lub gdy dobrowolnie zrezygnujesz z wykonywania testu.



## **DYSKWALIFIKACJA:**

Zostaniesz zdyskwalifikowany jeśli:

1. Wykonasz rozbieg przed startem na dowolnym etapie testu.
2. Zatrzymasz się przed linią startu/mety lub linią zakończenia biegu zmniejszając dystans biegu lub rozpoczynając odpoczynek wcześniej niż według sygnałów dźwiękowych.
3. Będziesz przeszkadzał innym piłkarzom na ich torach.
4. Przeczekasz etap w celu odpoczynku.

## **STANDARDY:**

Należy oczekiwać, że wytrenowani nastoletni mężczyźni osiągną średni dystans 480 m (Etap 12) +/- 200 m, przy czym wyjątkowe jednostki mogą osiągnąć etap 20 lub wyższy.

