

## WIEK KALENDARZOWY – WIEK BIOLOGICZNY

- **Celem projektu jest określenie za pomocą kalkulatora wieku biologicznego opracowywanego przez PZPN, poziom rozwoju zawodnika, co pozwoli w przypadku późnego dojrzewania na ewentualną jego grę w młodszej kategorii wiekowej.**

1. Wiek kalendarzowy - Ilość lat i dni od momentu narodzin
2. Wiek biologiczny - stan zaawansowania rozwojowego jednostki
3. PHV – Okres w życiu, w którym możemy zauważyć największy przyrost wysokości ciała w centymetrach. Dla dziewczyn jest to średnio okres 12. roku życia, a w przypadku chłopców – 14. rok życia. Ze względu na różny czas dojrzewania okres PHV może objawić się od 12. do 16. roku życia, co w powszechnej terminologii pozwala nam dzielić zawodników na wcześnie oraz późno dojrzewających. Zawodnicy w tym samym wieku chronologicznym mogą różnić się od siebie biologicznie aż o 4 lata.

- Wiek, w którym zawodnik wejdzie w okres zrywu nastoletniego, jest możliwy do zmierzenia poprzez dokładne badania radiologiczne kości nadgarstka i ocenę ich procesu kostnienia. O wiele prostsza i tańsza metoda, ale obarczona większym marginesem błędów, to pomiar somatyczny pozwalający nam ocenić wiek biologiczny zawodników.

Kalkulator PZPN opiera się na algorytmie stworzonym przez Mirwarda, do którego potrzeba określić:

- płeć,
- datę urodzenia,
- datę pomiaru,
- wysokość stojącą,
- wysokość siedzącą,
- wagę zawodnika.

- Pomiary te są nam potrzebne, aby określić stosunek długości kończyn dolnych do długości tułowia.



### TEST MIRWALD

- (wysokość stojąc, siedząc, waga)
- wg algorytmu Mirwald
- **WARSZTATY, przeprowadzenie testu**

POMIAR	OPIS / UWAGI	GRAFIKA
MASY CIAŁA W POZYCJI STOJĄCEJ	bez butów, wykonujemy dwa pomiary	
WYSOKOŚCI CIAŁA W POZYCJI STOJĄCEJ	bez butów, sylwetka wyprostowana, wzrok skierowany przed siebie; wykonujemy dwa pomiary, jeśli różnica między pomiarami jest większa niż 1cm należy wykonać kolejny pomiar	
WYSOKOŚCI SIEDZĄCEJ (TUŁOWIA)	pomiar od podstawy siedziska do "czubka głowy"; nogi nie powinny dotykać podłogi; ciało wsunięte maksymalnie aż do dołów podkolanowych	