



Testiranje pionira reprezentacije SR Jugoslavije



Test izdržljivosti u brzini (Mini Maxi kamp, Kopaonik i Zlatibor)

Poštovani prijatelji,

Trenažni proces ima najveći efekat ako nastaje kao rezultat planskog praćenja sportskog razvoja fudbalera, kao i kontrole i korekcije programa rada. Zato mora biti prilagođen sposobnostima, karakteristikama i uzrastu svakog fudbalera, tj. **senzitivnim fazama** razvoja odgovarajućih sposobnosti. To se postiže utvrđivanjem sposobnosti i karakteristika kojim raspolaže fudbaler, jer se na osnovu njih programiraju i kreiraju treninzi. Samo takvi treninzi mogu dovesti do adekvatnog napretka, pravilnog razvoja i očuvanja njegovog zdravlja.

Zbog toga je neophodno **testiranje motoričkih sposobnosti i morfoloških karakteristika primenom odgovarajuće baterije testova** koja omogućava:

- proučavanje efekata trenažnog programa
- planiranje kratkotrajnih i dugotrajnih trenažnih programa
- pružanje igračima objektivne povratne informacije o njihovoj spremnosti za trening i takmičenje
- podizanje motivacije igrača i postizanje svesnosti ciljeva treniranja.

Predlažemo Vam naše testiranje koje podrazumeva proveru sledećih sposobnosti i karakteristika:

Morfološke

- telesna visina
- telesna masa
- telesna masnoća
- BMI index telesne mase
- struktura mišića - (postotak brzih vlakana)
- status stopala.

Motoričke

- brzina reakcije i startno ubrzanje
- mogućnost ubrzanja
- agilnost - izdržljivost u brzinskoj i eksplozivnoj snazi
- izdržljivost u brzini
- aciklična aerobna izdržljivost
- aciklična anaerobna izdržljivost
- brzinska snaga trupa
- izdržljivost u brzinskoj snazi trupa
- eksplozivna snaga nogu
- fleksibilnost

Za realizaciju motoričkih merenja koriste se najsavremeniji telemetrijski **IC uređaji (foto-čelije)**, procenu morfoloških karakteristika - **Body-impedance sistem**, a za kvalitativnu analizu podataka posebno prilagođeni **aplikativni softwer**.

Po realizovanom testiranju dobijaju se **kompjuterski obrađeni rezultati u pisanim izveštajima**:

- izveštaj o pojedinačnim testovima za celu ekipu
- izveštaj o prosečnim vrednostima testova za celu ekipu
- izveštaj o rang listi svih igrača po svim testovima za celu ekipu
- izveštaj o rang listi svih igrača po grupi testova brzine, snage i izdržljivosti
- izveštaj za svakog pojedinca
- izveštaj o rang listi osvojenosti modela za celu ekipu
- izveštaj o rang listi relacija sa prosecima za celu ekipu

Navedeni izveštaji sadrže:

- strukturu i karakteristike svakog testa
- diskusiju postignutih rezultata i predlog mera za dalje usavršavanje
- univerzalni recept za razvoj tretiranih motoričkih sposobnosti
- sugestije za dalji rad i stručni komentar za celu ekipu i za pojedince
- mogućnost poređenja dobijenih rezultata sa modelima², čiju strukturu čine najbolji postignuti rezultati velikog broja fudbalera njihovog uzrasta iz drugih klubova u zemlji i inostranstvu (Crvena Zvezda, Partizan, OFK Beograd i dr.), kao i reprezentativaca Srbije, Crne Gore i Republike Srpske koji su istestirani u periodu od 2000-te do danas

