

ЗАВОД ЗА СПОРТ И МЕДИЦИНУ СПОРТА РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ
Кнеза Вишеслава 72, 11030 Београд, Србија

Телефон: +381 11 35 45 585

Факс: +381 11 35 55 288

E-mail: rzsport@rzsport.gov.rs

web: www.rzsport.gov.rs



Serbia

Издавачи:

Завод за спорт и медицину спорта РС
Кнеза Вишеслава 72, Београд
Спортски савез Србије
Македонска 28/II, Београд

За издаваче:

Горан Бојовић
Завод за спорт и медицину спорта РС
Александар Шоштар
Спортски савез Србије

Аутор:

Др Бобана Берјан Бачваревић

Лектура и коректура:

Др Весна Репић-Ђујић

Дизајн:

Владимир Прибановић

Фотодокументација:

Архива Завода за спорт
и медицину спорта РС

Штампа:

Космос д.о.о. - Београд

Тираж:

1000



ЗАВОД ЗА СПОРТ И МЕДИЦИНУ СПОРТА
РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ

SERBIAN INSTITUTE OF SPORT AND SPORTS MEDICINE



СПОРТСКИ
САВЕЗ
СРБИЈЕ



Бобана Берјан Бачваревић

Водич кроз моторичка тестирања

Београд, 2014.

Садржај

1. Моторичке способности
2. Значај процене моторичких способности
3. Моторичка тестирања у Заводу за спорт и медицину спорта Републике Србије
4. Због чега се тестирати?
5. Колико често се тестирати?
6. Шта тренери и спортисти добијају тестирањем?

CIP - Каталогизација у публикацији - Народна библиотека Србије, Београд
796.012(036)
БЕРЈАН Бачваревић, Бобана, 1982-
Водич кроз моторичка тестирања / Бобана Берјан Бачваревић. - Београд :
Завод за спорт и медицину спорта Републике Србије = Serbian Institute of
Sport and Sports Medicine, 2014 (Београд : Космос). - [12] стр. : фотогр. ; 30 cm
Тираж 1.000.
ISBN 978-86-7139-026-2
а) Моторичке способности - Тестирање - Водичи
COBISS.SR-ID 211436556

ИЗВЕШТАЈИ О РЕЗУЛТАТИМА МЕРЕЊА УКЉУЧУЈУ:

Листу тестова Основне податке о спортисти
Апсолутне резултате
Релативне резултате у односу на узраст, пол и спорт (графички приказ)
Оцене
Капацитет за напредовање (тренијабилност) спортиста
Дефинисање приоритета у односу на пол, узраст и остварене резултате
Препоруке за даљи рад (методе, средства и компоненте оптерећења)



6. ШТА ТРЕНЕРИ И СПОРТИСТИ ДОБИЈАЈУ ТЕСТИРАЊЕМ?

Увид у иницијално, прелазно и финално стање припремљености
Могућност за оптимално планирање и програмирање тренажног процеса
Могућност праћења ефикасности тренажног процеса
Могућност контроле тренажног процеса
Могућност корекције тренажног процеса
Могућност индивидуализације у раду
Стручно-саветодавну помоћ
Мотивацију за даљи рад

Поштовани,
Завод за спорт и медицину спорта Републике Србије је стручна, истраживачко - развојна установа интердисциплинарног типа, формирана у циљу стручне подршке развоју спорта у Републици Србији. Као таква, представља регионалног лидера у области спорта.

Контрола тренираности перспективних и врхунских спортиста, у циљу унапређења квалитетног и врхунског спорта, је једна од најважнијих континуираних делатности Завода. У лабораторијама Завода, прегледе и тестирања свакодневно раде врхунски спортисти, спортисти са инвалидитетом, рекреативци, деца, ветерани.

Развојно истраживачка одељења Завода поседују најмодернију опрему за моторичка и психолошка тестирања, као и за спортско-медицинске прегледе. Мерења и прегледе обављају висококвалификовани стручњаци применом тестова који обухватају све аспекте значајне за дијагностику тренираности спортисте.

Директор
Горан Бојовић



1. МОТОРИЧКЕ СПОСОБНОСТИ

Моторички развој је саставни део укупног развоја човека.

С тим у вези, моторичке способности, као ефекти моторичке развијености, посредно указују на развијеност појединих органа и система у целини. Дакле, моторичке способности су индивидуалне карактеристике од којих зависи постизање већег или мањег успеха у одређеној спортској активности било да су у питању трчања, бацања, скакања, шутирања, погађања, итд.

Структурирање моторичких способности може бити различито, али је најчешћа подела на: гипкост, брзину, координацију, снагу, јачину, издржљивост и прецизност.

4. ЗБОГ ЧЕГА СЕ ТЕСТИРАТИ?

Тестирање јасно идентификује предности и слабости, тако да спортисти и тренери могу прилагодити распоред тренинга и такмичења у складу са коришћењем непристрасних података, а не нагађањима.

Можемо тестирати способности спортисте у свим аспектима и у било ком спорту. Процењујемо брзину, агилност, снагу, јачину, издржљивост, прецизност у било којој комбинацији до највиших нивоа.

Одељење за аналитику у спорту поседује богату базу података и стандарда за различите спортске дисциплине, узрасне категорије, рангове такмичења.

5. КОЛИКО ЧЕСТО СЕ ТЕСТИРАТИ?

Тестирање треба да се ради у зависности од такмичарске сезоне у одговарајућем спорту. Једно тестирање на свака три месеца је идеална учесталост потребна за правилно праћење напредовања спортисте.

Изокинетичким тестирањем се у реалном времену бележе важни параметри функције одговарајућих мишићних група, као што су: снага, обртни момент, индекс замора, амплитуда покрета зглоба и остварени рад.

Накнадном анализом података добија се детаљан увид у стање функције зглоба, међусобни однос агониста и антагониста и билатерално поређење истих мишићних група.



2. ЗНАЧАЈ ПРОЦЕНЕ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ

Такмичење природно обезбеђује најбољи тест за неког спортисту, али на тај начин је тешко изоловати различите компоненте на основу којих се добијају објективне мере одговарајућих моторичких способности. Тестирање моторичких способности може обезбедити релевантне информације о специфичностима које захтева неки спорт. Наравно, пре одабира неког теста, неопходно је јасно дефинисати циљ(еве), односно разлог(е) за тестирање. Разлози за тестирање моторичких способности спортиста су следећи:

- да се идентификују надарени појединци,
- да се испитају ефекти примењеног програма тренинга,
- да се мотивишу спортисти да тренирају више,
- да се спортистима дају објективне повратне информације,
- да спортисти постану свеснији циљева тренинга,
- да се одреди ниво способности спортисте током периода рехабилитације/опоравка,
- да се оцени да ли су спортисти спремни за такмичење/тренинг,
- за планирање краткорочних и дугорочних програма тренинга,
- да се идентификују слабости/предности спортиста.

3. МОТОРИЧКА ТЕСТИРАЊА У ЗАВОДУ ЗА СПОРТ И МЕДИЦИНУ СПОРТА РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ

Теренска тестирања омогућавају утврђивање слабости и предности применом тестова за различите спортове у специфичним условима.



Лабораторијска тестирања омоћувају детаљан увид у стање моторичких способности, испитивање узрока слабости и давање прецизних импликација за тренинг.

