



Предмет: Понуда за моторичко тестирање фудбалера

Поводом Вашег интересовања за моторичко тестирање фудбалера, достављамо Вам понуду коју нуди Завод за спорт и медицину спорта Републике Србије.

Специфично теренско тестирање моторичких способности:

За процену моторичких способности препоручују се следећи тестови:

1. ПРОЦЕНА ИЗДРЖЉИВОСТИ

- YO-YO тест

Напомена: Овим тестовима се процењује способност извођења високо интензивних радњи као и способност опоравка од тих радњи. Ово је један од најспецифичнијих тестова за процену издржљивости у фудбалу и примењује се у најјачим фудбалским лигама у Европи. Тест се показао као веома поуздан (константност у вишеструким мерењима), валидан (висока повезаност са претрчаном дистанцом у високом ритму на утакмици) и сензитиван (веома добар за дискриминацију фудбалера различитог ранга и процену тренажних ефеката) за тестирање фудбалера. Овим тестом се може иниректно одредити и потрошња кисеоника.

2. ЕКСПЛОЗИВНА СНАГА

- Вертикални скок из получучња (руке су на боковима)
- Вертикални скок са рукама на боковима
- Вертикални скок са једне ноге (лева и десна)
- Вертикални скок са замахом руку
- Седам узастопних вертикалних скокова (руке су на боковима)

Напомена: Комбиновањем резултата ових скокова добијају се индивидуалне смернице за развој конкретног типа снаге који је неопходан спортисти.

3. ГИШКОСТ

- Претклон у седу



Напомена: Шпагат директно процењује гипкост најугроженијих мишићних група у фудбалу - мишиће задње и унутрашње ложе натколенице. Управо код ових мишића се најчешће јављају повреде типа истезања и руптура. Такође, овај тест процењује потенцијелне дисбалансе између леве и десне ноге, који су се показали као један од кључних фактора повређивања.

4. БРЗИНА

- 10, 20, 30 м спринт
- 20 м летећи спринт

Напомена: Овим тестом се процењује способност убрзања и максималне брзине спортисте.

5. АГИЛНОСТ

- Цик-Цак
- Цик – Цак са лоптом

Напомена: Овим тестовима се процењује агилност спортисте при брзим променама правца кретања. Односима ова два теста могуће је добити увид у потенцијал спортисте са аспекта технике вођења лопте.

Извештај са тестирања обухвата поређење остварених резултата у односу на врхунске фудбалере истог годишта и пола, а садржи график са релативним оценама, коментар, препоруке за рад у односу на остварене резултате, узраст и пол. Тестрања је неопходно понављати након 6-12 недеља тренинга у циљу континуираног праћења и корекције тренажног плана и програма.

Цена за моторичко тестирање износи са комплетним препорукама за рад износи 1200 динара

Уколико се тестирање спроводи изван Београда, у цену се додатно урачунавају путни трошкови и трошкови смештаја уколико потребе тестирања и удаљеност онемогућавају повратак истог дана.

Напомена: Извештаји са тестирања обухватају поређење остварених резултата са резултатима врхунских фудбалера, садрже график са релативним оценама, коментар и препоруке за рад.



**ЗАВОД ЗА СПОРТ И МЕДИЦИНУ СПОРТА
РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ**

SERBIAN INSTITUTE OF SPORT AND SPORTS MEDICINE



Битно је истаћи да се са подацима са моторичких тестирања поступа у складу са етичким нормама. Ове податке могу добити само званични представници клуба, а њихово преузимање може бити у електронском и/или писаном облику.

Трајање тестирања по екипи од 25 спортиста је 2 сата. Додатно, припрема терена за тестирање (обележавање, припрема опреме) је 30 мин.

У Београду 16.03.2017. године