

Testiranje u Sportu

Testiranje je sastavni deo svakog planskog rada u sportu, jer je to objektivno merilo postignutog napretka pojedinog igrača. Testiranje se mora vršiti nekoliko puta.

Prvo testiranje se odvija pre početka pripremnog perioda. Cilj ovog testiranja je uvid u trenutne fizičke sposobnosti. Rezultati ovog testiranja su nam pokazatelji za rad u pripremnom periodu tj. na osnovu dobijenih rezultata možemo pristupiti izradi detaljnog kondicionog programa.

Drugo testiranje se obično obavlja na kraju pripremnog perioda. Rezultati ovog testiranja pokazuju nam koliko je uspešan bio rad u pripremnom periodu. Treće testiranje vrši se u toku takmičarske sezone (npr. u toku neke mini pauze), kao kontrola trenutnog stanja fizičkih sposobnosti.

Poslednje testiranje vrši se na kraju takmičarske sezone ili neposredno po završetku prelaznog perioda, i njegov cilj je kontrola stanja fizičkih sposobnosti pre odlaska sportista na odmor.

Testiranje mora biti izvedeno uvek u istim uslovima. To se odnosi, pre svega na klimatske uslove (temperatura i vlažnost vazduha), vremenske uslove (doba dana), objekte i rekvizite (podloga na igralištu, težina lopti itd.). Pored toga treba obratiti pažnju na odmeravanje razdaljina, postavljanje lopti i stalaka. Merni uređaji bi trebalo da bude uvek isti, sa nepromenjenim meriocima. Ako se ne ispune svi nabrojani uslovi, testiranje neće biti uspešno, naime dolazi do toga da sportista postigne bolje ili lošije rezultate od prethodnog testa, iako je stvarno stanje, možda, obrnuto.

Sve rezultate treba pažljivo srediti i obraditi. U protivnom testiranje je samo usamljena informacija o stanju sportiste tog dana, bez ikakavog znanja o napredovanju, stagnaciji ili nazadovanju.



KONDITIONI TRENING

MIHAJLO KOSTIĆ · NIŠ · SRBIJA

www.kondicionitrening.com

[www.facebook/kondicionitreningnis](https://www.facebook.com/kondicionitreningnis)

Na osnovu rezultata testiranja možemo odrediti trenutnu spremnost svakog igrača ponaosob, kao i određene fizičke sposobnosti u kojima igrač zaostaje i na osnovu toga načiniti individualni pristup pri izradi kondicionog programa. Savremeni kondicioni trening upravo zahteva individualizaciju pri izradi kondicionog programa kao i pri njegovoj realizaciji, jer se samo na taj način mogu ispuniti uslovi za ulazak u sportsku formu svakog igrača pojedinačno, sa aspekta kondicione (fizičke) pripreme.