

PROCENA MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI POLAZNIKA SPORTSKIH KAMPOVA

Motoričke sposobnosti predstavljaju jedan od osnova za uspešno bavljenje sportom. Njihova adekvatna procena i praćenje omogućava profilisanje sportista, uočavanje i korekciju eventualnih nedostataka. Imajući to u vidu, u saradnji sa sportskim kampovima, kao sastavni deo rada u okviru sportskog kampa, organizujemo sveobuhvatno testiranje motoričkih sposobnosti sa zdravstvenom kontrolom čiji je sastavni deo procena posturalnog statusa i identifikacija eventualnih deformiteta (kičma, stopala...).

Program testiranja motoričkih sposobnosti sastoji se iz medicinskog pregleda i standardnih motoričkih testova:

Medicinski pregled

- Standardni zdravstveni pregled sa EKG-om u miru.
- Procena posturalnog statusa i identifikacije eventualnih deformiteta stopala i kičmenog stuba.
- Mala "antropometrija" (telesna visina, telesna masa, % masnog tkiva, % mišićnog tkiva, % koštanog tkiva).
- Preliminarna prognoza konačne visine.

Procena motoričkih sposobnosti

- Gipkost.
- Brzina.
- Agilnost.
- Eksplozivna snaga donjih ekstremiteta.
- Procena brzih mišićnih vlakana.

Faze u realizaciji programa

- Otvaranje elektronskog sportskog kartona deteta (unose se lični podaci i rezultati merenja u cilju praćenja promena).
- Priprema za test (zakazivanje testiranja, informisanje o neophodnim preduslovima, vremenu i načinu testiranja, familijarizacija sa zadacima testova).
- Testiranje
- Analiza dobijenih rezultata
- Prikaz i interpretacijarezultata (apsolutni rezultati pojedinaca, relativni rezultati pojedinaca u odnosu na uzrastnu grupu, uporedni rezultati pojedinaca u odnosu na rezultate ranijih testiranja - u slučaju ponovljenih testova).

Rezultati se pripremaju za svakog polaznika kampa (na papiru), a organizatori dobijaju elektronske podatke kao i eventualne uporedne analize grupa.