

Универзитет у Приштини  
Факултет за спорт и физичко васпитање

**Извештај са тестирања**  
(Семинарски рад из предмета Аналитика и дијагностика у физичком  
васпитању и спорту)

Студент:  
Петар Петровић, број индекса

Предметни наставник:  
Доц. др Лазар Тоскић

Лепосавић, 2020.

## Садржај

1. Увод .....	1
2. Анализа стања.....	2
3. Дијагноза стања .....	5
4. Генералне тренажне препоруке .....	7

## 1. Увод

### **Прво дефинисати основне податке о датуму, времену и месту тестирања**

Дана 12.12.2012. године у периоду од 10 до 14 часова, у Крушевцу, у просторијама ђачког клуба ОШ "Доситеј Обрадовић", извршено је тестирање моторичких способности судиста ЦК "Крушевац".....

### **Затим дати основне податке о испитаницима, клубу, тренеру, тренажном циклусу, школи, наставнику...**

Тестирање је обављено на 13 испитаника узраста 11 и 12 година. Испитаници спадају у категорију млађих пионира и такмиче се у појединачним конкуренцијама. Тренер је Драган Тоскић.....

### **Затим дефинисати методски поступак, мерење антрополошке способности и/или карактеристике, примењене тестове, примењена средства...**

Тестирање је извршено индиректним тест-ретест методом у теренским условима помоћу 5 тестова за процену моторичких способности из "ЕУРОФИТ" батерије тестова. Испитаници су били здрави и одморни. Сва тестирања су извршена према правилима "ЕУРОФИТ" батерије тестова. Примењени су тестови:

- Тапинг руком (ТЛП) – за процену брзине фреквенције покрета руку,
- Претклон у седу (САР) – за процену гipкости у зглобу кука,
- Скок у даљ из места (СБЈ) – за процену експлозивне снаге мишића опружача ногу,
- Лежање-сед (СУП) – за процену издржљивости у снази мишића прегибача трупа,
- Издржај у згибу (БАХ) – за процену издржљивости у јачини мишића руку и раменог појаса.

## 2. Анализа стања

Табеларно представити основне дескриптивне резултате тестирања за сваку варијаблу (тест/меру) и сваког испитаника са подацима о полу, узрасту, позицији (за спортске игре), категоријом (за борења), техником или дисциплином (за остале спортове), разредом и/или одељењем (ако су у питању ученици) или другим карактеристикама од важности. У последњих пет редова табеле за сваку мерену варијаблу треба представити: просечну вредност (Mean), стандардну девијацију (SD), коефицијент варијације (cV), минимални (Min) и максимални резултат (Max). Уз то, неопходно је текстуално представити добијене резултате, објаснити их односно упоредити са одређеним нормативним вредностима (ако их има).

Табела 1: Резултати основних дескриптивних показатеља морфолошких карактеристика испитаника са подацима о узрасту, полу и тежинске категорије у којој се такмиче

	Име и презиме	Узраст (Године)	Категорија	Пол	Телесна висина (цм)	Телесна маса (кг)	БМИ (кг/м <sup>2</sup> )
1	Алекса Генчић	11	до 50 кг	М	148.4	46.8	21.9
2	Добрица Јовановић	11	до 50 кг	М	153	48.2	20.9
3	Ђорђе Вукић	12	до 60 кг	М	152.5	55.3	24.04
4	Јован Максимовић	11	до 50 кг	М	149.7	48.8	24.8
5	Лазар Стошић	12	до 50 кг	М	153.7	49.9	21.6
6	Марко Голубовић	11	до 55 кг	М	154.2	54.3	23.6
7	Марко Рашић	11	до 55 кг	М	156.2	51.2	21.25
8	Милан Стојчић	12	до 55 кг	М	154.2	50.6	22
9	Немања Крачуновић	12	до 55 кг	М	155.4	52.8	22.9
10	Никола Ђелатовић	12	до 50 кг	М	152.7	46.2	20.08
11	Никола Живковић	11	до 55 кг	М	150.3	53.4	23.2
12	Павле Јонович	11	до 60 кг	М	153.4	55.6	24.1
13	Стефан Соколовић	11	до 46 кг	М	147.2	43.1	20.5
	Mean	11.3			152.3	50.4	22.3
	SD	0.5			2.6	3.7	1.5
	cV	4.4			1.7	7.3	6.7
	Min	11			147.2	43.1	20.8
	Max	12			156.2	55.6	24.8

На табели 1 су приказани основни дескриптивни показатељи морфолошких карактеристика тестираних испитаника са подацима о узрасту, полу и тежинске категорије у којој се такмиче. На основу приказаних резултата се може уочити да је просечан узраст испитаника 11.3 година, да је просечна висина 152.3 цм, просечна телесна маса 50.4 кг, и да је просечна вредност индекса телесне масе (БМИ) 22.3 кг/м<sup>2</sup>. Ако узмемо у обзир да је просечна висина деце од 11 и 12 година у Србији 154 цм, просечна маса 48.7 кг, и просечна вредност БМИ 21.1 кг/м<sup>2</sup>, можемо закључити да ова група испитаника има мању телесну висину за 1.7 цм (0.9 %), већу телесну масу за 1.7 кг (3.5 %) и већи БМИ за 1.2 (5.4 %) од својих вршњака у Србији. На основу вредности коефицијента варијације (сV), можемо утврдити да је тестирана група хомогена у свим варијаблама.....

**Табела 2:** Резултати основних дескриптивних показатеља тестираних моторичких способности испитаника

	Име и презиме	ТЛП (с/25н)	САР (цм)	СБЈ (цм)	СУП (н/30с)	БАХ (с)
1	Алекса Генчић	30.1	45.2	175.2	24	18.3
2	Добрица Јовановић	32.2	33.8	158.5	20	21.1
3	Ђорђе Вукић	17.9	40.5	159.2	22	18.6
4	Јован Максимовић	31.2	35.2	162.7	19	27.8
5	Лазар Стошић	18	29	180.6	23	25.1
6	Марко Голубовић	26.6	37.3	110.2	11	15.3
7	Марко Рашић	28.5	30.6	100.3	15	16.6
8	Милан Стојчић	14.2	39.4	169.2	20	18.2
9	Немања Крачуновић	16.7	38.3	160	23	26.6
10	Никола Ђелатовић	33.2	41.7	185.3	24	20
11	Никола Живковић	28.3	40	175.4	20	20.2
12	Павле Јоновић	29.8	27	165.3	23	14
13	Стефан Соколовић	31.9	45.2	210	22	28.6
	Mean	<b>26</b>	<b>37.1</b>	<b>162.4</b>	<b>20.4</b>	<b>20.8</b>
	SD	<b>6.7</b>	<b>5.7</b>	<b>29.04</b>	<b>3.7</b>	<b>4.7</b>
	сV	<b>25.9</b>	<b>15.5</b>	<b>17.8</b>	<b>18.1</b>	<b>22.9</b>
	Min	<b>33.2</b>	<b>27</b>	<b>100.3</b>	<b>11</b>	<b>14</b>
	Max	<b>14.2</b>	<b>45.2</b>	<b>210</b>	<b>24</b>	<b>28.6</b>

На табели 2 су приказани основни дескриптивни показатељи тестираних моторичких способности испитаника. На основу добијених резултата можемо утврдити да је:

- просечна вредност теста "Тапинг руком (ТЛП)" 26 секунди,
- просечна вредност теста "Претклон у седу (САР)" 37.1 цм,
- просечна вредност теста "Скок у даљ из места (СБЈ)" 162.4 цм,
- просечна вредност теста "Лежање – сед (СУП)" 20.4 подизања,
- просечна вредност теста "Изддржај у згибу (БАХ)" 20.8 секунди.

На основу добијених резултата можемо закључити да испитаници у просеку имају већи ниво брзине алтернативних покрета од својих вршњака у Србији (за 20.3 %), већу гпкост у зглобу кука (за 33.9 %), већу експлозивност мишића опружача ногу (за 9.6 %) и већу издржљивост у снази мишића руку и раменог појаса (за 109 %). Једино у чему су у дефициту у односу на своје вршњаке јесте тест "Лежање-сед", односно издржљивост у снази мишића прегибача трупа, где су остварили гори резултат у просеку за 2 подизања (0.9 %). На основу вредности коефицијента варијације (сV), можемо утврдити да је тестирана група хомогена у свим мереним варијаблама за процену моторичких способности.....

### 3. Дијагноза стања

У овом поглављу треба дати дијагнозу актуелног стања мерених способности и/или карактеристика испитаника у односу на тестирану групу. Пре свега треба направити бодовну листу за сваку варијаблу/тест и за сваког испитаника на начин на који је приказано у даљем делу текста. Треба дати генералну дијагнозу стања (табеларно и текстуално) са сумом бодова и оценом за сваког испитаника.

<b>Формула за одређивање бодова у сваком тесту/варијабли</b>			
	<i>Минимална вредност у оквиру оцене</i>		<i>Максимална вредност у оквиру оцене</i>
<b>Оцена 5</b>	$((\text{Mean} - 0.5 \text{ SD}) + \text{SD}) + \text{SD}$		$((\text{Mean} + 0.5 \text{ SD}) + \text{SD}) + \text{SD}$
<b>Оцена 4</b>	$(\text{Mean} - 0.5 \text{ SD}) + \text{SD}$		$(\text{Mean} + 0.5 \text{ SD}) + \text{SD}$
<b>Оцена 3</b>	$\text{Mean} - 0.5 \text{ SD}$	<b>Mean</b>	$\text{Mean} + 0.5 \text{ SD}$
<b>Оцена 2</b>	$(\text{Mean} - 0.5 \text{ SD}) - \text{SD}$		$(\text{Mean} + 0.5 \text{ SD}) - \text{SD}$
<b>Оцена 1</b>	$((\text{Mean} - 0.5 \text{ SD}) - \text{SD}) - \text{SD}$		$((\text{Mean} + 0.5 \text{ SD}) - \text{SD}) - \text{SD}$
<b>Одређивање бодова за Алексу Генчића за варијаблу Претклон у седу (CAP)</b>			
За варијаблу CAP је Mean = 37.1 и SD = 5.7, тако да је распон вредности за сваку оцену следећи			
	<i>Минимална вредност у оквиру оцене</i>		<i>Максимална вредност у оквиру оцене</i>
<b>Оцена 5</b>	45.65		51.53
<b>Оцена 4</b>	39.95		45.65
<b>Оцена 3</b>	34.25	<b>37.1</b>	39.95
<b>Оцена 2</b>	28.55		34.25
<b>Оцена 1</b>	22.85		28.55
<b>У тесту CAP овај испитаник је постигао вредност од 45.2 цм тако да има оцену 4</b>			

Табела 3 приказује основне дескриптивне показатеље мерених моторичких способности испитаника изражених у бодовном скору. На тај начин, извршили смо дијагнозу стања и дошли до закључка да је ова група испитаника најспремнија са аспекта гipкости у зглобу кука (3.2 бода), затим издржљивости у снази мишића прегибача трупа (3.1 бод), експлозивне снаге мишића опружача ногу и издржљивости у сили мишића руку и раменог појаса (3 бода) а најлошија са аспекта брзине фреквенције покрета руку (2.9 бодова)....

**Табела 3:** Резултати основних дескриптивних показатеља тестираних моторичких способности изражених у бодовном скору

	Име и презиме	ТЛП (с/25н)	Бод	САР (цм)	Бод	СБЈ (цм)	Бод	СУП (н/30с)	Бод	БАХ (с)	Бод
1	Алекса Генчић	30.1	2	45.2	4	175.2	3	24	4	18.3	2
2	Добрица Јовановић	32.2	2	33.8	2	158.5	3	20	3	21.1	3
3	Ђорђе Вукић	17.9	4	40.5	4	159.2	3	22	3	18.6	3
4	Јован Максимовић	31.2	2	35.2	3	162.7	3	19	3	27.8	4
5	Лазар Стошић	18	4	29	2	180.6	4	23	4	25.1	4
6	Марко Голубовић	26.6	3	37.3	3	110.2	1	11	1	15.3	2
7	Марко Рашић	28.5	3	30.6	2	100.3	1	15	2	16.6	2
8	Милан Стојчић	14.2	5	39.4	4	169.2	3	20	3	18.2	2
9	Немања Крачуновић	16.7	4	38.3	3	160	3	23	4	26.6	4
10	Никола Ђелатовић	33.2	2	41.7	4	185.3	4	24	4	20	3
11	Никола Живковић	28.3	3	40	4	175.4	3	20	3	20.2	3
12	Павле Јонович	29.8	2	27	2	165.3	3	23	4	14	2
13	Стефан Соколовић	31.9	2	45.2	4	210	5	22	3	28.6	5
	<b>Mean</b>	<b>26</b>	<b>2.9</b>	<b>37.1</b>	<b>3.2</b>	<b>162.4</b>	<b>3</b>	<b>20.4</b>	<b>3.2</b>	<b>20.8</b>	<b>3</b>
	<b>SD</b>	<b>6.8</b>	<b>1</b>	<b>5.7</b>	<b>0.9</b>	<b>29.04</b>	<b>1.1</b>	<b>3.7</b>	<b>0.9</b>	<b>4.7</b>	<b>1</b>
	<b>cV</b>	<b>26</b>	<b>35.5</b>	<b>15.5</b>	<b>28.5</b>	<b>17.8</b>	<b>36</b>	<b>18.1</b>	<b>28.5</b>	<b>22.9</b>	<b>33.3</b>
	<b>Min</b>	<b>33.2</b>	<b>2</b>	<b>27</b>	<b>2</b>	<b>100.3</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	<b>2</b>
	<b>Max</b>	<b>14.2</b>	<b>5</b>	<b>45.2</b>	<b>4</b>	<b>210</b>	<b>5</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>28.6</b>	<b>5</b>

На табели 4 можемо видети генералну бодовну оцену тестираних моторичких способности испитаника на основу којих можемо закључити следеће:

- најбоље припремљен појединац са свих аспекта је Соколовић Стефан (19 бодова) и има врло добар учинак у односу на тестирану популацију. Одмах иза њега следе Стошић Лазар и Крачуновић Немања (по 18 бодова) и они такође спадају у групу врло добрих, сагледавајући целокупну припремљеност у тестираним способностима.
- У групу средње оцењених, добрих, спадају Стојчић Милан (17 бодова), Вукић Ђорђе (17 бодова), Ђелатовић Никола (17 бодова), Живковић Никола (16 бодова), Генчић Алекса (15 бодова), Максимовић Јован (15 бодова), Јовановић Добрица (13 бодова) и Јонович Павле (13 бодова).
- Најлошије оцењени у свим тестовима су Рашић Марко и Голубовић Марко (по 10 бодова) који спадају у групу довољних.

**Табела 4:** Резултати основних дескриптивних показатеља тестираних моторичких способности испитаника са дијагнозом стања (изражено у бодовном скору)

	Име и презиме	ТЛП (с/25н)	Бод	САР (цм)	Бод	СБЈ (цм)	Бод	СУП (н/30с)	Бод	БАХ (с)	Бод	Сума бодова	Генерална оцена
13	Стефан Соколовић	31.9	2	45.2	4	175.2	5	22	3	28.6	5	19	Вр. добар
5	Лазар Стошић	18	4	33.8	2	158.5	4	23	4	25.1	4	18	Вр. добар
9	Немања Крачуновић	16.7	4	40.5	3	159.2	3	23	4	26.6	4	18	Вр. добар
8	Милан Стојчић	14.2	5	35.2	4	162.7	3	20	3	18.2	2	17	Добар
3	Ђорђе Вукић	17.9	4	29	4	180.6	3	22	3	18.6	3	17	Добар
10	Никола Ђелатовић	33.2	2	37.3	4	110.2	4	24	4	20	3	17	Добар
11	Никола Живковић	28.3	3	30.6	4	100.3	3	20	3	20.2	3	16	Добар
1	Алекса Генчић	30.1	2	39.4	4	169.2	3	24	4	18.3	2	15	Добар
4	Јован Максимовић	31.2	2	38.3	3	160	3	19	3	27.8	4	15	Добар
2	Добрица Јовановић	32.2	2	41.7	2	185.3	3	20	3	21.1	3	13	Добар
12	Павле Јонович	29.8	2	40	2	175.4	3	23	4	14	2	13	Добар
7	Марко Рашић	28.5	3	27	2	165.3	1	15	2	16.6	2	10	Довољан
6	Марко Голубовић	26.6	3	45.2	3	210	1	11	1	15.3	2	10	Довољан
	Mean	26	2.9	37.1	3.2	162.4	3	20.4	3.2	20.8	3	15.2	
	SD	6.8	1	5.7	0.9	29.04	1.1	3.7	0.9	4.7	1	2.9	
	cV	26	35.5	15.5	28.5	17.8	36	18.1	28.5	22.9	33.3	19.3	
	Min	33.2	2	27	2	100.3	1	11	1	14	2	10	
	Max	14.2	5	45.2	4	210	5	24	4	28.6	5	19	

#### **4. Генералне тренажне препоруке**

**Након дијагнозе стања извештај би требало завршити са ГЕНЕРАЛНИМ ТРЕНАЖНИМ ПРЕПОРУКАМА, где ће се на основу резултата извештаја и евентуално утврђених дефицита препоручити тренажне методе и структура тренажног рада у циљу исправљања истог.**