

# PRIMENA UNIFICIRANIH PERIODIČNIH TESTOVA ZA PRAĆENJE TRENIRANOSTI PLIVAČA

## TEST 2000M PLIVANJE TEHNIKOM KRAUL SUBMAKSIMALNIM INTENZITETOM



MSc. Beretić Igor

1. KAD SE KORISTI???
2. ŠTA NAM DOBIJENI REZULTATI ZNAČE???
3. POVEZANOSTI REZULTATA 2000m SA BRZINAMA PLIVANJA NA 4mmol/l DOBIJENIM PRIMENOM STEP-TESTA 5 x 200m



# U OKVIRU PRINCIPA “LTAD” OVAJ TEST BI TREBALO DA SE PRIMENJUJE U 3.FAZI “TRAIN” ILI “ TRENIRAMO” GDE SU CILJEVI:

1. FORMIRANJE BAZIČNIH FIZIOLOŠKIH SVOJSTAVA ORGANIZMA (Aerobni Kapacitet)
2. USAVRŠAVANJE TEHNIKE POKRETA (PLIVANJA)

- UZRAST PLIVAČA:

1. DEVOJČICE: 11 – 14
2. DEČACI: 12 – 15



- LTAD- ključni argument
- Fundamentalne, osnovne faze treninga su često zanemarene od strane roditelja i trenera, koji se fokusiraju na pobjedu pre nego na sticanje osnovnih veština i fizičke pripremljenosti (Balyni, 2001)



# ŠTA JE BITNO DA ZNAMO???

1. Testiranje mora da budu sprovedeno uvek u istom periodu u okviru makrociklusa, mezociklusa, mikricklusa (lakše poređenje)

Po pravilu na svakih 6 – 8 nedelja (Olbrecht,2000)

1 – 2 ciklična periodizacija (u ovom uzrastu).....



2. Aktuelna i prethodna aktivnost plivača  
(trenažna evidencija + realizacija)



3. Rast, razvoj, sazrevanje, maturacija ispitanika  
(antropometrijska meranja + testovi “snage na suvom”)

4. TEST – RETEST (sticanje iskustva i samopouzdanja na osnovu izvođenja testa)  
Krenuti sa 800m pa principom progresije doći do 2000m



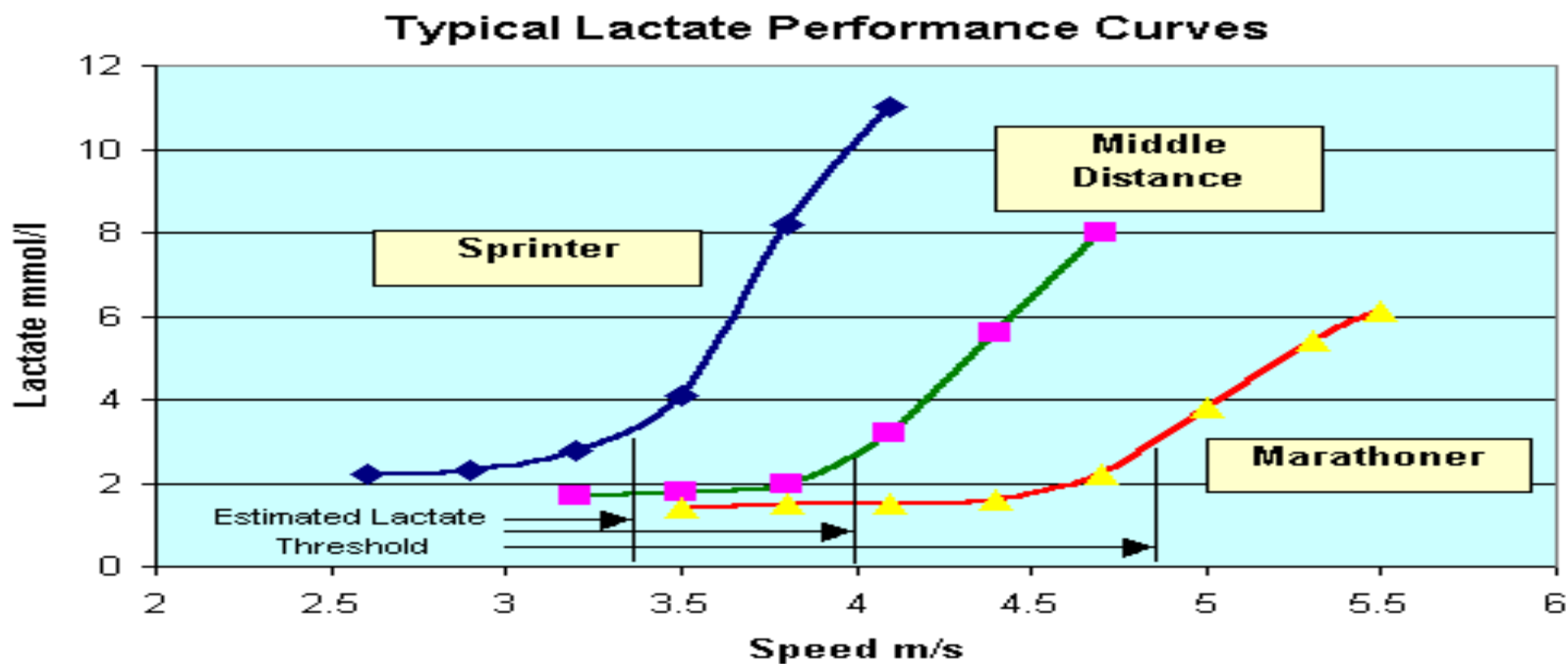
# Kako interpretirati dobijene rezultate??

				EN-2	EN-2	EN-2
	Min.sek	sek	Prosek/100	ANP 400	ANP 200	ANP 100
Plivačica 1	26.33	1593	79.65	318.6	155.6	76.85
Plivačica 2	25.57	1557	77.85	311.4	152	75.05
Plivačica 3	26.25	1585	79.25	317	154.8	76.45
Plivačica 4	26.15	1575	78.75	315	153.8	75.95
Plivačica 5	27.57	1677	83.85	335.4	164	81.05
Plivačica 6	25.29	1529	76.45	305.8	149.2	73.65
Plivačica 7	25.25	1525	76.25	305	148.8	73.45

		EN-2	EN-2	EN-2
	T2000prosek	ANP 400	ANP 200	ANP 100
Plivačica 1	1:19	5:18	2:35	1:16
Plivačica 2	1:17	5:11	2:32	1:15
Plivačica 3	1:19	5:17	2:34	1:16
Plivačica 4	1:18	5:15	2:33	1:15
Plivačica 5	1:23	5:35	2:44	1:21
Plivačica 6	1:16	5:05	2:29	1:13
Plivačica 7	1:16	5:05	2:29	1:13



# Povezanost između rezultata postignutih na testu 2000m sa brzinom plivanja “V4” utvrđenom na osnovu primenjenog Step-Testa



# JOŠ VAŽNIH NAPOMENA!!!!

## 1. TRENAŽNI STAŽ NAŠEG PLIVAČA

(Iz kakvog sistema treninga plivač dolazi???)



## 2. TRENUTNO STANJE FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI

(kad je bio poslednji težak trening, kad je bila teretana, da li je odsustvovao zbog zdravstvenih razloga??)



### 3. MOTIVACIJA (primer - TEST br.3)+ kampovi



Plivačica 1	Prosek brzine plivanja TEST2000m	“V4” brzina STEP- TEST
Brzina m/s	<b>1.342</b>	<b>1.353</b>
Rezultat 100m (min:sek,stot)	<b>01:14,22</b>	<b>01:13,95</b>



<b>Plivačica 2</b>	<b>Prosek brzine plivanja TEST2000m</b>	<b>“V4” brzina STEP-TEST</b>
Brzina m/s	<b>1.340</b>	<b>1.349</b>
Rezultat 100m (min:sek,stot)	<b>01:14,75</b>	<b>01:14,58</b>

<b>Plivač 1</b>	Prosek brzine plivanja TEST2000m	“V4” brzina STEP-TEST
Brzina m/s	<b>1.385</b>	<b>1.454</b>
Rezultat 100m (min:sek,stot)	<b>01:12,25</b>	<b>01:08,77</b>

HVALA NA PAŽNJI

igorberetic@yahoo.com