

AS Novi Pazar



Marukić Elmin

28.11.2010

uzrast

17

sati: 11.00

temp: 15°

veštačka trava

Motorički testovi			1mer.	2mer.	ocena
T1	Start i startno ubrzanje	(sec)	1.07	1.04	3
T2	Mogućnost ubrzanja	(sec)	4.36	4.38	3
T3	Agilnost - izdržljivost u brzinskoj snazi	(sec)	19.60	19.82	3
T4	Izdržljivost u brzini	(sec)	5.23	4.91	4
T5	Aciklična aerobna izdržljivost	(ml/kg/min)	58.70	56.7	4
T6	Aciklična anaerobna izdržljivost	(sec)	59.35	59.4	3
T7	Izdržljivost u brzinskoj snazi trupa	(pon)	35	38	5
T8	Eksplzivna snaga nogu	(m)	6.32	6.07	1
T9	Fleksibilnost	(cm)	20	23	3
<b>prosek ocena</b>					<b>3.22</b>

T1	Dostignuti nivo u razvoju startne sposobnosti je na granici uspešnosti ispoljavanja motoričke efikasnosti, te je poželjno uvođenje optimalnog dodatnog rada za razvoj starta. Obzirom da start zavisi od eksplozivne snage i koordinacije, neophodno je rezultat posmatrati u odnosu na test eksplozivne snage nogu.
T2	Igrač ne poseduje odgovarajući nivo sposobnosti razvoja progresije prema postavljenom kriterijumu reprezentativnog modela, što značajno umanjuje njegovu ukupnu motoričku efikasnost. Redovan dodatni rad na korekciji ispitivane sposobnosti je neophodan.
T3	Ostvareni stepen razvoja kratkotrajne izdržljivosti u brzini i brzinskoj snazi (agilnost) ukazuje da se igrač nalazi na granici uspešnosti ispoljavanja motoričke efikasnosti, te je poželjno uvođenje optimalnog dodatnog rada prema predloženoj preporuci.
T4	Na aktuelnom uzrastu, razvijenost ove sposobnosti je optimalna za uspešno realizovanje svih zahteva koje nameće motorička struktura savremene fudbalske igre. Potrebno je periodično korigovanje dostignutog nivoa, obzirom na njen veliki značaj u ukupnoj motoričkoj efikasnosti.
T5	Za uspešno realizovanje svih zahteva koje nameće motorička struktura savremene fudbalske igre na aktuelnom uzrastu, aerobna izdržljivost je optimalna. Potrebno je periodično korigovanje dostignutog nivoa, obzirom na njen veliki značaj u ukupnoj motoričkoj efikasnosti.
T6	Nivo laktatne tolerancije ukazuje da se igrač nalazi na granici uspešnosti ispoljavanja motoričke efikasnosti, te je poželjno uvođenje optimalnog dodatnog rada. Time se isključuje mogućnost njenog štetnog uticaja na ukupnu motoričku efikasnost.
T7	Odlično razvijena izdržljivost u brzinskoj snazi trupa veoma se približava reprezentativnom modelu, što ukazuje da je ona jedan od odlučujućih faktora koji doprinose ispoljavanju ukupne motoričke efikasnosti na veoma visokom nivou, a pre svega usmerene i specifične fudbalske koordinacije.
T8	Neadekvatno razvijena brzinska snaga nogu u potpunosti ometa skladan motorički razvoj igrača. Veoma negativno utiče na ispoljavanje ostalih motoričkih sposobnosti. Neophodno je hitno uključivanje dodatnog rada na korekciji i podizanju traženog potencijala u dužem periodu.
T9	Postignuti rezultat ukazuje da igrač ne poseduje odgovarajući nivo fleksibilnosti prema postavljenom kriterijumu reprezentativnog modela, što u velikoj meri umanjuje njegovu ukupnu motoričku efikasnost. Potreban je redovan dodatni rad na korekciji ispitivane sposobnosti.