

Testiranje telesne pripravljenosti EUROPEAN FITNESS BADGE

Testiranje **European Fitness Badge** (EFB) je **novost** na področju **športa za vse** na **mednarodni ravni**. Omenjena baterija testiranja je bila razvita v preteklih dveh letih zaradi izkazane potrebe po testiranju ob upoštevanju stanja v sedanji družbi.

European Fitness Badge so razvili vrhunski evropski strokovnjaki z namenom, da je **testiranje dosegljivo širokemu krogu uporabnikov po vsej Evropi**. Idejni nosilec projekta je Nemška gimnastična zveza, v projektu pa sodeluje še šest partnerskih organizacij, med njimi tudi Športna unija Slovenije.

European Fitness Badge predstavlja nabor testov za oceno posameznikovega, **z zdravjem povezanega stanja telesne pripravljenosti**. Osrednji cilj je s pomočjo **individualne ocene** posameznika **spodbuditi in motivirati k aktivnejšemu življenjskemu slogu**.

Vaje v okviru testiranja so primerne za **različne nivoje telesne pripravljenosti**, tako da so primerne za vsakogar, tudi za starejše in manj aktivne ljudi. Društva lahko testiranje uporabijo tudi za **pridobivanje novih članov in vadečih**.

Izvajalci testiranja EFB so lahko društva oziroma **usposobljeni vaditelji športne rekreacije**, ki so se udeležili usposabljanja za izvedbo EFB. Usposabljanje strokovnih delavcev v športu za izvajanje omenjenega testiranja izvaja **Športna unija Slovenije**.

Nosilec programa:

- German Gymnastics Federation (DTB) (Nemčija)

Partnerji programa:

- Sportunion (Avstrija)
- Artevelde University (Belgium)
- Danish Gymnastics and Sports Association (DGI) (Danska)
- Ubae (Španija)
- International Sports and Culture Association (ISCA)
- Športna unija Slovenije (ŠUS, Slovenija)

PREDNOSTI EFB TESTIRANJA

EFB testiranje je primerno za širok krog uporabnikov, ciljna skupina testiranja pa so odrasli od 20. leta starosti dalje.

Trenutno je na trgu na voljo precej različnih oblik testiranja, ki pa zahtevajo precej dragih pripomočkov in predstavljajo velik logistični zalogaj za ponudnike programov vadbe za športne rekreativce. Mnoga športna društva in vaditelji športne rekreacije si takšnih finančnih obremenitev

pogosto ne morejo privoščiti. Velika prednost EFB testiranja je možnost izvedbe testiranja z **minimalnim številom in lahko prenosljivimi pripomočki**. Testiranje je tako primerno za izvajanje na različnih lokacijah, poleg tega izvajalec nima nepotrebnih stroškov z nakupom ali izposajo pripomočkov.

Testiranje European Fitness Badge predstavlja učinkovit instrument za športna društva, ki želijo povečati število članov. Priznanje European Fitness Badge pomaga pri:

- ✓ **motiviranju ljudi** in podpori ljudem pri **spreminjanju njihovih navad** in uvajanju aktivnega življenjskega sloga,
- ✓ **vključevanju manj aktivnih ljudi v redno telesno vadbo** in športne aktivnosti.

Vaditelj športne rekreacije pridobi pomembne podatke o telesni pripravljenosti vadečih, na podlagi katerih lahko pripravi ustrezen program vadbe, prilagojen udeležencem in njihovim potrebam. Konstantno testiranje telesne pripravljenosti in individualna povratna informacija omogoča tako udeležencu kot vaditelju spremljanje napredka.

Glavne prednosti:

1. Testiranje European Fitness Badge predstavlja učinkovit instrument za športna društva in strokovni kader na področju športne rekreacije, ki lahko pomaga pri:
 - ✓ oceni telesne pripravljenosti vadečih;
 - ✓ služi kot podlaga za pripravo programa vadbe;
 - ✓ spremljanje napredka v telesni pripravljenosti vadečih;
 - ✓ priznanje vadečim ob zaključku sezone;
 - ✓ omogoča individualno svetovanje s priporočili;
 - ✓ pridobivanju novih članov oziroma vadečih;
 - ✓ motiviranju posameznika pri vzpostavitvi aktivnega življenjskega sloga;
 - ✓ vključevanju manj aktivnih ljudi v redno telesno vadbo in športne aktivnosti.
2. Velika prednost EFB testiranja je možnost izvedbe testiranja z minimalnim številom in z lahko prenosljivimi pripomočki. Testiranje je tako primerno za izvajanje na različnih lokacijah, tako v dvorani kot zunaj, poleg tega izvajalec nima nepotrebnih stroškov z nakupom ali izposajo pripomočkov.
3. Testiranje se lahko izvede v sklopu organizirane skupine vadečih ali kot športno rekreativni (množični) dogodek na občinski/lokalni/regionalni/nacionalni ravni.
4. Priznanje/certifikat, ki ga posameznik prejme po testu, mu omogoča primerjavo s posamezniki njegove starosti in spola na evropski ravni.

CERTIFIKAT

Podatki, pridobljeni na testiranju, se prenesejo v spletno platformo. Na podlagi njihove obdelave vsak udeleženec testiranja prejme **priznanje za nivo telesne pripravljenosti** in **kratko individualno svetovanje s priporočili**.

STOPNJE TESTIRANJA

European Fitness Badge nagraduje status telesne pripravljenosti na treh nivojih.

Nivo 1: Osnovna stopnja



Telesna pripravljenost je osnovna z vidika ohranitve in izboljšanja zdravja. Posameznik, ki dosega osnovni nivo telesne pripravljenosti, je zmožen obiskovati osnovne vadbene programe, ki jih ponujajo športno rekreativna društva in fitnes centri.

Nivo 2: Napredna stopnja

Posameznik, ki je dosegel napredni nivo telesne pripravljenosti, je v primerjavi s populacijo enake starosti in spola bolje telesno pripravljen kot 40% njegove starostne skupine in slabše telesno pripravljen kot 40% njegove starostne skupine. Rezultati testiranja torej ustrezajo med 41 in 60%.

Priporoča se dodatna telesna aktivnost za napredek telesne zmogljivosti in izboljšanje zdravja. Možna je udeležba v večini vadbenih programov, ki jih ponujajo športno rekreativna društva in fitnes centri.



Nivo 3: Nadpovprečno

Nivo 3 pomeni, da je posameznik bolje telesno pripravljen kot 60% njegove starostne skupine. Oseba naj nadaljuje z redno telesno vadbo. Izbere lahko tudi bolj zahtevne programe vadbe in športne aktivnosti, ki bodo ohranjali motivacijo za redno ukvarjanje s športom in vadbo.



Ne doseže niti osnovne stopnje

V kolikor posameznik ne doseže osnovnega nivoja telesne pripravljenosti, je to znak za rdeči alarm in je nujno potrebno ukrepanje, in sicer vključitev v poseben program vadbe, kjer oseba, ki je bila do sedaj neaktivna ali manj aktivna, postopoma s prilagojeno vadbo doseže osnovni nivo telesne pripravljenosti ter ustvari dobre navade redne telesne vadbe in aktivnega življenjskega sloga.

VSEBINE TESTOV

EFB vključuje dva testa. **TEST 1 je namenjen telesno manj aktivnim in neaktivnim** in služi kot **presejalni test**, na podlagi katerega se posameznika napoti v nadaljnjo obravnavo (na primer specifično vadbo v društvu).

TEST 2 je primeren **za aktivno populacijo** in služi kot prikaz posameznikovih trenutnih telesnih sposobnosti, pri čemer pokaže tako na **dobro razvite sposobnosti kot pomanjkljivosti**.

Na podlagi tega testiranja posameznik prejme **certifikat z osebnim rezultatom** in kratkimi **priporočili** za naprej.

Testiranje vključuje **sedem različnih vaj za testiranje motoričnih sposobnosti, analizo telesne držę** in **oceno telesne sestave**. Sestavni del testiranja so tudi vprašalniki, ki jih mora udeleženec verodostojno izpolniti (glej točko 2.3 – izjava in vprašalniki), na podlagi katerih se inštruktor odloči, kateri test bo izvedel.

Končni rezultat je skupek vseh ocen – za vsako posamezno področje.

TESTIRANJE MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI

Baterija testov določa telesno pripravljenost na podlagi **testov motoričnih sposobnosti** in vključuje osem vaj, s katerimi preverimo posameznikovo:

- ✓ vzdržljivost (test stopanja)
- ✓ moč (položaj deske, sklece, vstajanje iz stola)
- ✓ koordinacija (test stoje na eni nogi, jumping jack)
- ✓ gibljivost (doseg sede)

Tabela: Vsebina vaj TEST 1

| Test 1: vaje | | | | |
|---------------|-------------------|------------------------|---------------|-------------------------------|
| Vzdržljivost | Moč | Koordinacija | Fleksibilnost | Ostalo |
| Test stopanja | Položaj deske | Test stoje na eni nogi | Doseg sede | Meritve |
| | Vstajanje s stola | Jumping Jack | | Analiza telesne držę |
| | Sklece | | | Vprašalnik: telesna aktivnost |

Tabela: vsebina vaj TEST 2

| Test 2: vaje | | | | |
|---------------|-----------------------|------------------------|--------------|-------------------------------|
| Vzdržljivost | Moč | Koordinacija | Flexibilnost | Ostalo |
| Test stopanja | Položaj deske | Test stoje na eni nogi | Doseg sede | Meritve |
| | Skok v višino z mesta | Hoja vzvratno | | Analiza telesne drže |
| | Sklece | | | Vprašalnik: telesna aktivnost |

PRIMER CERTIFIKATA



Dne 30. 01. 2018 se je

udeležil testiranja
European Fitness Badge
za ŠD Trnovo Gregor



NAPREDNA STOPNJA

Čestitamo!


Vaša telesna pripravljenost je precej dobra.
Vztrajajte, saj lahko svojo telesno pripravljenost še izboljšate.

David Žagar, EFB inštruktor

KONČNI REZULTAT

Čestitamo! Uspešno ste opravili EFB test in dosegli 2. stopnjo.
NAPREDNA STOPNJA

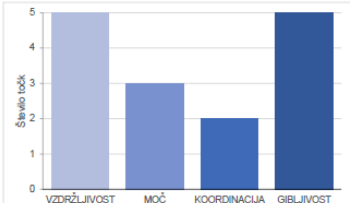

Vaš rezultat vas v povprečju uvršča med najboljših 40 % populacije.
Vaš rezultat:




Dosegli ste 15,0 od 20 možnih točk.
EFB test je opravljen uspešno,
v kolikor je doseženih najmanj 11 točk.

REZULTATI PO POSAMEZNIH PODROČJIH

| | |
|----------|---------------------------------|
| 5 točk: | Rezultat je visoko nadpovprečen |
| 4 točke: | Rezultat je nadpovprečen |
| 3 točke: | Rezultat je povprečen |
| 2 točki: | Rezultat je podpovprečen |
| 1 točka: | Rezultat je močno podpovprečen |

Osební rezultati



| Naloga | Opazanja | Rezultati | Točke | Sarva |
|----------------------|---|---|-----------|-------------|
| VOZDRŽLJIVOST | | | | |
| 211 | Stopanje | 100cm | 60,04 | 5 |
| 212 | Hoja | čas porabljen za 2 km | min, sec | - |
| MOČ | | | | |
| 221 | Položaj deske | Opazovanja: poročila: čas odločitve, pri čemer je bila telesna razporeditev na poročila, krmilnica in prava roka. | min, sec | 2:20,0 |
| 222 | Skok v višino | Način: med vzponom svedeni roki drža in napredni dvonogi točka v zrak. | cm | 50 |
| 223 | Sklece | Število sklop: 40 sekundah. | š. sklop | 11 |
| KOORDINACIJA | | | | |
| 231 | Stoja na 1 n. | Število razp. v 60 sekundah. | š. države | 15 |
| 232 | Hoja vzvratno | Čas v sekundah, v kolikor je poročila post v držbi 6 metrov. | min, sec | 0:13,0 |
| GIBLIVOST | | | | |
| 241 | Doseg sede | Razdalja od trape do koleni prave | cm | 20 |
| SKUPNO | Skupni rezultat je stabilen, ugodni rezultati, doseženi pri posamezni vaji, testiranja vzdržljivost, moč, koordinacija in gibljivost. Če je da opazite del na vsaki več rezultatov, se upoštevajo njihove posebnosti. | | | 15,0 |