



Evropski sistem praćenja fitnesa (EUFITMOS)

Kurs za procjenu fitnesa

Poglavlje 1. Progresivno aerobno trčanje za procjenu kardiovaskularne izdržljivosti (PACER)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





Poglavlje 1. Progresivno aerobno trčanje za procjenu kardiovaskularne izdržljivosti (PACER).....	3
1.1. PACER test.....	3
1.2. Priprema (šta nam treba?)	3
1.3. Primjena.....	4
1.4. Rezultati	5
1.5. Kviz	5
Bibliografske reference	6



Poglavlje 1. Progresivno aerobno trčanje za procjenu kardiovaskularne izdržljivosti (PACER)



1.1. PACER test

Progresivno aerobno trčanje za procjenu kardiovaskularne izdržljivosti (PACER) je višestepeni test šatl trčanja. PACER test je dizajniran da mjeri kardiorespiratornu izdržljivost. Cilj PACER-a je da se trči što je moguće duže uz zadržavanje određenog tempa. Adolescenti trče naprijed-nazad stazom dužine 20 metara. Test progresivno postaje sve teži kako se nastavlja. Boduje se sa poenom svaki put kad se pretrči 20 metara. Test je lakši u početku, ali postepeno postaje sve teži.

Test je pogodan za sportske timove i školske grupe svih uzrasta, ali ne i za ljude kod kojih bi test maksimalnog vježbanja mogao biti opasan.

1.2. Priprema (šta nam treba?)

1. Prostor

- 20 metara otvorenog prostora
- Ravna površina koja nije klizava

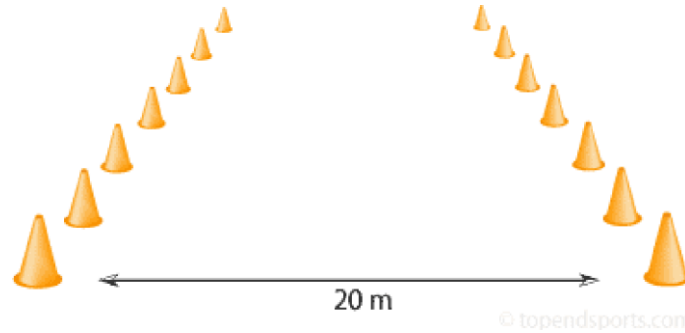
2. Materijal

- Čunjevi za obilježavanje
- Mjerna traka
- Muzika za PACER test
- CD player
- Listovi za bilježenje



3. Organizacija

Koristite čunjeve ili traku da označite dvije paralelne linije, udaljene 20 metara.



Podijelite učenike u male grupe ili parove. Jedan će obaviti test, a drugi će brojati krugove svom kolegi.

1.3. Primjena

1. Startna i ciljna linija treba da budu obilježene vidljivim objektima.
2. Podijelite učenike u 2 grupe. U svakoj grupi učenici moraju imati partnera u drugoj grupi. Dakle, dok jedan učenik radi drugi učenik broji krugove.
3. Uvjerite se da ima dovoljno običnih olovaka ili hemijskih olovaka i kopija listova za bilježenje rezultata.
4. Uvjerite se da audio sistem ispravno radi.
5. Prije nego što test počne, pregledajte PACER uputstva sa učenicima.
6. Uputite prvu grupu učenika da stanu na startnu liniju i upozorite drugu grupu da tačno broji krugove.
7. Započnite zvučni signal. Ovo znači da je test počeo i da učenici treba da trče. Hodanje je dozvoljeno sve dok učenik održava tempo.
8. Učenici će trčati od startne do ciljne linije i dodirnuti ciljnu liniju nogom prije nego što se oglasi zvučni signal.
9. Na zvučni signal, učenici se moraju okrenuti i otrčati nazad na drugi kraj. Ako učenici stignu do linije prije nego što se oglasi zvučni signal, moraju da sačekaju na liniji dok ne čuju zvučni signal, a zatim trče nazad na drugi kraj.
10. Učenici nastavljaju da trče naprijed-nazad od početne do ciljne linije. Ako učenici ne stignu do linije u trenutku kada se oglasi zvučni signal, onda se to računa kao promašaj. Ako je učenik postigao dva promašaja, onda je završio PACER test.

1.4. Rezultati

Bodovanje

Obično se ovaj test izvodi u grupama, što omogućava da se testira više učesnika odjednom. Ako su učesnici sposobni da daju bodove, boduju jedni druge u parovima.

Zapisničar stoji tamo gde je vidljivo dodirivanje linija od strane trkača i on prekriži broj na PACER listu za bilježenje svaki put kada trkač završi krug. Ako trkač ne stigne do linije prije zvučnog signala, zaokružuje se broj tog kruga i označava ga kao grešku. Ako su dvije greške zabilježene, test se završava.

Poslednji pređeni krug se smatra konačnim rezultatom.

Zabilježeni broj krugova treba da se konvertuje u VO₂max (Saint-Maurice et al., 2015) i uporedi sa referentnim vrijednostima u vezi sa zdravljem koje se odnose na pol i uzrast.

Godine	VO ₂ max (ml/kg/min)	
	Zdrava fitness zona (≥)	
	Djevojčice	Dječaci
9	40.2	40.2
10	40.2	40.2
11	40.2	40.2
12	40.1	40.3
13	39.7	41.1
14	39.4	42.5
15	39.1	43.6
16	38.9	44.1
17	38.8	44.2
18+	38.6	44.3

1.5. Kviz

1. Kada učenik treba prestati da radi PACER test?
2. Kada neko treba da počne da trči u suprotnom smjeru?



Bibliografske reference

Glavni izvori

Saint-Maurice, P. F., Welk, G. J., Finn, K. J., & Kaj, M. (2015). Cross-Validation of a PACER Prediction Equation for Assessing Aerobic Capacity in Hungarian Youth. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 86 (Suppl. 1), S66-73. <https://doi.org/10.1080/02701367.2015.1043002>