



European Fitness Monitoring System (EUFITMOS)

Tečaj za testiranje telesne pripravljenosti

Enota 1. Progresivni aerobni srčno-žilni vzdržljivostni tek (PACER)



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





Enota 1. Progresivni aerobni srčno-žilni vzdržljivostni tek (PACER)	3
1.1. PACER test.....	3
1.2. Priprava (Kaj potrebujemo?).....	3
1.3. Izvedba	4
1.4. Rezultati	5
1. 5. Kviz	5
Viri	6



Enota 1. Progresivni aerobni srčno-žilni vzdržljivostni tek (PACER)



1.1. PACER test

Progresivni aerobni srčno-žilni vzdržljivostni tek (PACER) je večstopenjski preizkus z izmeničnim tekom. PACER je zasnovan za merjenje kardiorespiratorne pripravljenosti. Cilj PACER-ja je bil teči čim dlje ob ohranjanju določenega tempa. Mladostniki tečejo izmenično od ene do druge črte na razmaku 20-ih metrov, pri čemer se hitrost teka stopnjuje hitrosti. Za vsako pretečeno razdaljo 20 metrov se doseže točka. Test je na začetku lažji, postopoma pa postaja težji zaradi stopnjevanja hitrosti teka. Mladostnik teče, dokler zmore ujeti signal na črti 20-ih metrov.

Test je primeren za športne ekipe in šolske skupine vseh starosti, ne pa za ljudi, za katere bi lahko bil test maksimalne obremenitve nevaren.

1.2. Priprava (Kaj potrebujemo?)

1. Prostor

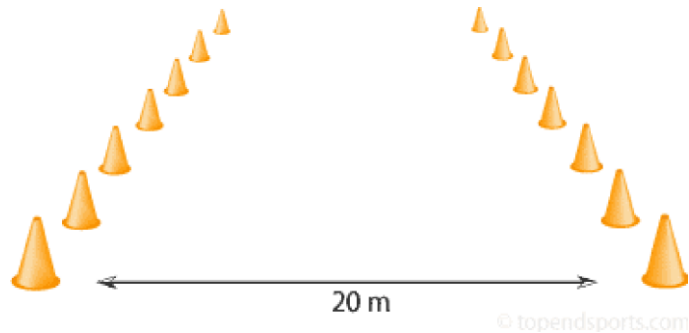
- 20 metrov razdalje na odprtem prostoru (telovandica)
- Ravna, nedrseča podlaga

2. Pripomočki

- Markirne oznake
- Merilni trak
- Glasba za PACER test
- Predvajalnik glasbe
- Obrazci za rezultate

3. Organizacija

Uporabite markirne stožce ali trak za označevanje dveh vzporednih linij, ki sta na razdalji 20 metrov.



Razdelite učence v manjše skupine ali v pare. Eden izvaja test, drugi tekaču šteje število opravljenih razdalj.

1.3. Izvedba

1. Zagotovite, da je 20-metska proga jasno označena in da ima posamezen tekač svojo progo.
2. Razdelite učence v 2 skupini. Vsak učenec mora imeti partnerja v drugi skupini. Partner iz druge skupine šteje opravljene razdalje učencu iz prve skupine, ki izvaja test.
3. Zagotovite dovoljšnje število svinčnikov in obrazcev za rezultate.
4. Zagotovite, da predvajalnik glasbe ustrezno deluje.
5. Pred pričetkom test učencem natančno razložite navodila za izvedbo PACER testa.
6. Naročite prvi skupini učencev, da stopijo za začetno črto, in opozorite drugo skupino učencev, da morajo pravilno šteti opravljene razdalje svojemu partnerju iz prve skupine.
7. Pričnite predvajati audio posnetek. Na posnetku zvočni signal poda znak, da učenci pričnejo s tekom. Hoja je dovoljena, dokler učenec lahko vzdržuje ustrezen tempo oziroma hitrost.
8. Učenci tečejo od začetne črte do druge črte, pri čemer se morajo s stopalom dotakniti končne črte pred zvočnim signalom.
9. Ob zvočnem signal se mora učenec obrniti in teči nazaj do začetne črte. Tako učenec teče izmenično od ene do druge črte. V primeru, da je kandidat prišel do črte, preden se oglasi zvočni signal, mora počakati na naslednji signal, in nato nadaljevati s tekom v nasprotni smeri.
10. Učenci tečejo izmenično od ene do druge črte na razmaku 20-ih metrov, pri čemer se čas med zvočnima signaloma zmanjšuje, hitrost teka pa posledično zvišuje. V primeru, da učenec ni prišel do črte, ko se je oglasil zvočni signal, dobi opozorilo in mora uloviti tempo teka do naslednjih dveh zvočnih signalov. V nasprotnem primeru zaključi s testom.

1.4. Rezultati

Točkovanje

Običajno je test izveden v skupinah, tako da je več učencev testiranih naenkrat. Če udeleženci zmorejo ustrezno število opravljene razdalje, štejejo rezultate za partnerja v paru.

Merilec stoji na mestu, od koder ima neoviran pogled do začetne in končne črte, ter prečrta številko na obrazcu za rezultate vsakič, ko tekač prestopi eno od črt. Če tekač ne uspe pravočasno prestopiti črte in zaključi s testom, merilec obkroži to številko. Druga obkrožena številka označuje končni rezultat testa.

Izmerjeno število opravljenih razdalj je potrebno pretvoriti v VO_{2max} - maksimalno porabo kisika telesa (Saint-Maurice s sodelavci, 2015) ter jo primerjati z referenčnimi vrednostmi glede na starost in spol skladno s spodnjo tabelo.

Age	VO_{2peak} (ml/kg/min)	
	Healthy fitness zone (\geq)	
	Girls	Boys
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. Kdaj naj bi učenec zaključil PACER test?
2. Kdaj mora testiranec pričeti teči v nasprotno smer?



Viri

Glavni viri

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>