ŠportnaunijaSlovenije
Povezani v gibanju!

EUROPEAN FITNESS BADGE

Priročnik za izvajalce

With the Support of the Erasmus+ Programme of the European Union

EUROPEAN FITNESS BADGE

Ljubljana, September 2018

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

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

VSEBINA

1. EUROPEAN FITNESS BADGE 1

1.1 OZADJE 1

1.2 TESTI EFB 1

1.3 PREDNOSTI EFB TESTIRANJA 2

1.4 CERTIFIKAT 2

1.5 STOPNJE TESTIRANJA 3

2. IZVEDBA TESTIRANJA 5

2.1 PROSTOR 5

2.2 IZJAVA IN VPRAŠALNIKI 5

2.4 ČAS IZVEDBE 5

3. VSEBINA TESTOV 6

3.1 TESTIRANJE MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI 6

3.2 TELESNA STRUKTURA 9

3.3 TELESNA DRŽA 10

3.4. ZAPOREDJE VAJ 10

4. CERTIFIKAT 12

4.1 REZULTATI 12

4.2 BELEŽENJE PODATKOV IN ANALIZA 12

4.3 PODELITEV CERTIFIKATA 12

5. VPRAŠALNIKI IN OBRAZCI 13

5.1 VPRAŠALNIK TELESNE AKTIVNOSTI 13

5.2 ZDRAVSTVENI VPRAŠALNIK 14

5.3 IZJAVA O SOAGLASJU 15

5.4 OBRAZEC ZA VNOS REZULTATOV 16

1. EUROPEAN FITNESS BADGE

1.1 OZADJE

Testiranje **European Fitness Badge** (EFB) je **novost** na področju **športa za vse** na **mednarodni ravni**. Omenjena baterija testiranj 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.

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)

1.2 TESTI EFB

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

Drugi test je primeren **za aktivno populacijo** in služi kot prikaz posameznikovih trenutnih telesnih sposobnosti, pri čeemr pokaže tako na **dobro razvite sposobnosti kot pomanjkljivosti.**

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

Test vključuje osem različnih vaj, s katerimi se testira:

- ✓ vzdržljivost
- ✓ moč
- ✓ koordinacijo in
- ✓ gibljivost ter
- ✓ oceno telesne strukture in drže.

Sestavni del testiranja sta tudi vprašalnik o telesni aktivnosti in zdravstveni vprašalnik, na podlagi katerega se inštruktor odloči, kateri test bo izvedel.

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

1.3 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 testiranj, 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 izposojo pripomočkov.

Testiranje European Fitness Badge predstavlja učinkovit inštrument 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 inštrument za športna društva, ki lahko pomaga pri:

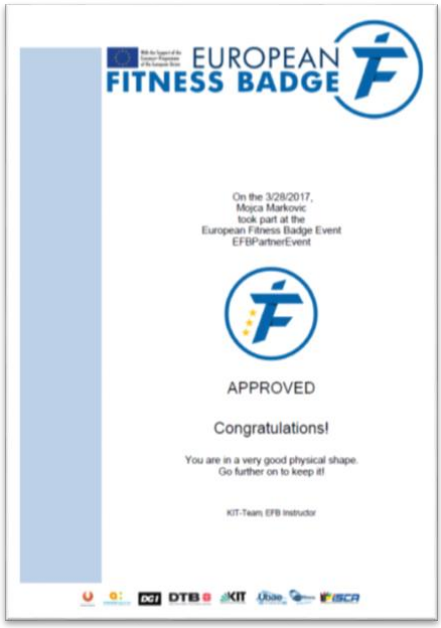
- ✓ oceni telesne pripravljenosti vadečih
- ✓ služi kot podlaga za pripravo programa vadbe
- ✓ spremljanje napredka v telesni pripravljenosti vadečih
- ✓ priznanje vadečim ob zaključku sezone
- ✓ omogoča individualno svetovanje s priporočili
- ✓ pridobivanju novih članov oziroma vadečih
- ✓ motiviranju posameznika pri vzpostavitvi aktivnega življenjskega sloga
- ✓ vključevanju manj aktivnih ljudi v redno telesno vadbo in športne aktivnosti.

2. Velika prednost EFD testiranja je možnost izvedbe testiranja z minimalnim številom in 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 izposojo 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 poameznik prejme po testu, mu omogoča primerjavo s posamezniki njegove starosti in spola na evropski ravni.

1.4 CERTIFIKAT

Ekipa ŠUS oziroma izvajalci testiranja (vaditelji) podatke prenesejo v spletno platformo.

Udeleženec testiranja prejme **priznanje za nivo telesne pripravljenosti** in **individualno svetovanje s priporočili.**


EUROPEAN FITNESS BADGE

On the 3/28/2017,
Mojca Markovc
took part at the
European Fitness Badge Event
EFBPartnerEvent

APPROVED

Congratulations!

You are in a very good physical shape.
Go further on to keep it!

KIT-Team EFB Instructor

1.5 STOPNJE TESTIRANJA

European Fitness Badge nagrajuje status telesne pripravljenosti na treh nivojih.

Nivo 1: Osnovna stopnja

BASIC

Telesna pripravljenost je osnovna z vidika ohranitve in izboljšanja zdravja. Posameznik, ki doseže 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.

ADVANCED

Nivo 3: Nadpovprečno

3. nivo 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.

APPROVED

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.

2. IZVEDBA TESTIRANJA

2.1 PROSTOR

EFB testiranje je primerno za izvajanje na različnih lokacijah. Testiranje lahko izvedemo tako v športni dvorani kot drugem prostoru v velikosti najmanj 10x6m oziroma na prostem.

Smotrno je, da prostor pred izvedbo testiranja ustrezno pripravimo, tako da za vsako vajo uredimo **ločeno postajo** s potrebnimi pripomočki.

Pred začetkom testiranja natisnemo **obrazec za spremljanje rezultatov** (obrazec št. 5.4.) in vanj vnesemo podatke (ime in priimek) testirancev.

2.2 IZJAVA IN VPRAŠALNIKI

Pred začetkom testirancem **pojasnimo namen in cilje testiranja** ter jim razdelimo **izjavo o prostovoljnem sodelovanju** (obrazec št. 5.2) ter **zdravstveni** (obrazec št. 5.1) in **vprašalnik o telesni dejavnosti** (obrazec št. 5.3).

2.3 PRIPOMOČKI

Za izvedbo testiranja potrebujemo sledeče pripomočke:

- klop oziroma gred (lahko tudi step)
- metronom ali računalniški program
- blazine
- merilni trak
- štoparico
- kredo
- ožjo letev
- označevalni trak

2.4 ČAS IZVEDBE

Predviden čas za izvedbo testiranja skupine od 10 do 20 testirancev znaša **75 min.** Upoštevati je namreč potrebno čas, ki ga testiranci porabijo za izpolnjevanje vprašalnikov. Vprašalnike lahko zato testirancem razdelimo že dan pred testiranjem, v kolikor je to mogoče.

Pri izvedbi je potrebno upoštevati še dodatnih 20 minut za pripravo in pospravljanje prostora.

Pred izvedbo testiranja nekaj minut namenimo tudi ogrevanju. Priporočamo ogrevanje z aerobno aktivnostjo nižje intenzivnosti in dinamičnimi gimnastičnimi vajami.

3. VSEBINA TESTOV

Testiranje vključuje **sedem različnih vaj za testiranje motoričnih sposobnosti**, **testiranje telesne drže** in **oceno telesne sestave**. Sestavni del testiranja so tudi vprašalniki, ki jih mora udeleženec verodostojno izpolniti (glej točko 2.2 – izjava in vprašalniki).

3.1 TESTIRANJE MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI

Baterija testov določa telesno pripravljenost na podlagi **testov motoričnih sposobnosti:**

- ✓ vzdržljivost (vaja št. 1)
- ✓ moč (vaje št. 2, 3 in 4)
- ✓ koordinacija (vaji št. 5 in 6)
- ✓ gibljivost (vaja št. 7)

1. Vaja za testiranje vzdržljivosti

VAJA ŠT. 1: Test stopanja

Testiranec stopa na step (stopničko) z določeno kadenco v ritmu, ki ga določa metronom, vse dokler ne zmore več slediti ritmu.

Pripomočki: gred oziroma klop (višina 30 do 40 cm), metronom, štoparica

2. Vaje za testiranje moči

VAJA ŠT. 2: Položaj deske

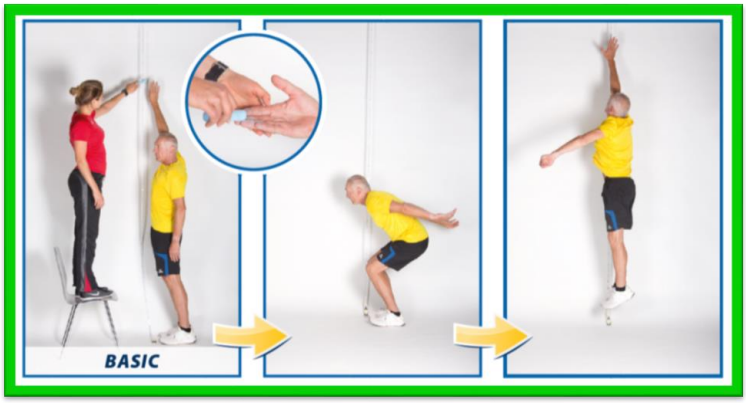
Testiranec se postavi v položaj deske z oporo na podlahtev, komolcih in prstih na nogah. Položaj poskuša ohraniti čim dlje (največ 4 minute).

Pripomočki: blazina, štoparica

VAJA ŠT. 3: Skok v višino z mesta

Pri vaji merimo maksimalni doseg in odrivno moč testiranca (najvišje dosežena točka stoje in v skoku).

Pripomočki: merilni trak, kreda

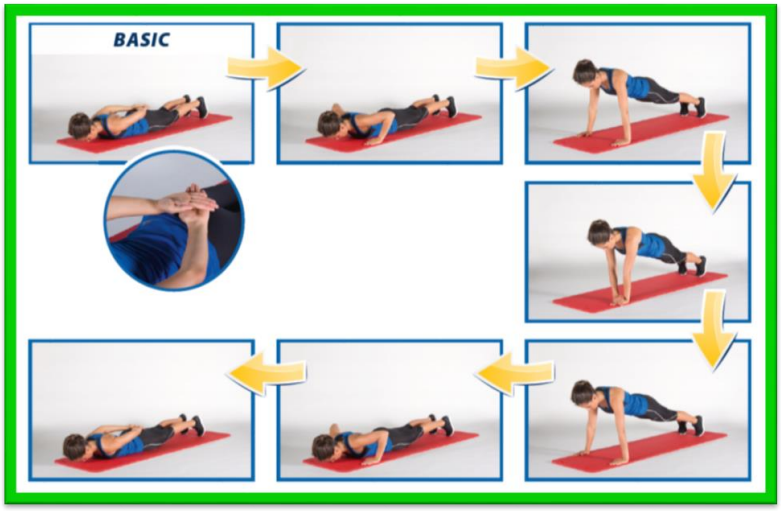


Primer lažje izvedbe:

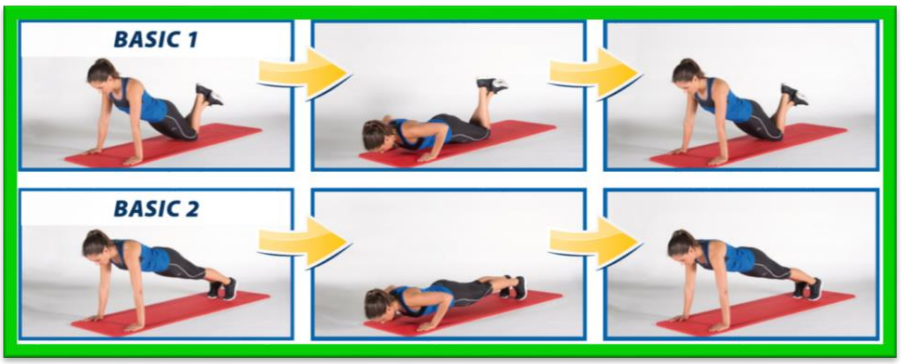
VAJA ŠT. 4: Sklece

Štejemo pravilno izvedene sklece v 40 sekundah.

Pripomočki: blazina, štoparica



Primer lažje izvedbe vaje



3. Vaja za ravnotežje

VAJA ŠT. 5: Test stoje na eni nogi

Štejemo število napak (padcev ali prestopov) znotraj ene minute. Največje število dovoljenih napak je 30.

Pripomočki: ozka gred, štoparica

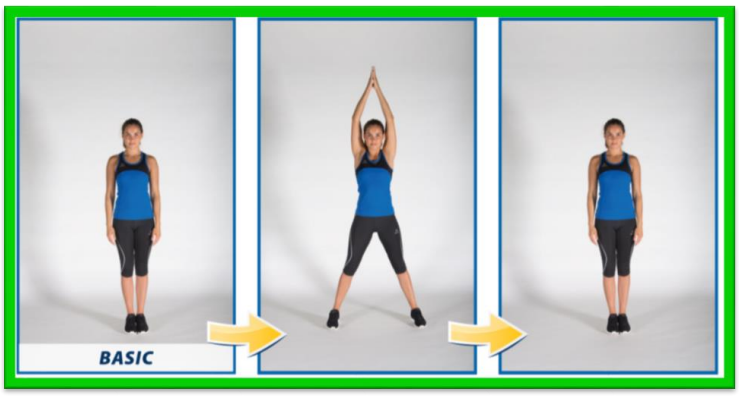
VAJA ŠT. 6: Hoja vzvratno

V primeru, da testiranec uspešno prehodi pot v dolžini šestih metrov, se meri čas izvedbe.

V primeru, da testiranec ne prehodi začrtane poti v dolžini šestih metrov, se meri prehojena razdalja.

Pripomočki: označevalni trak, štoparica

Lažja izvedba vaje

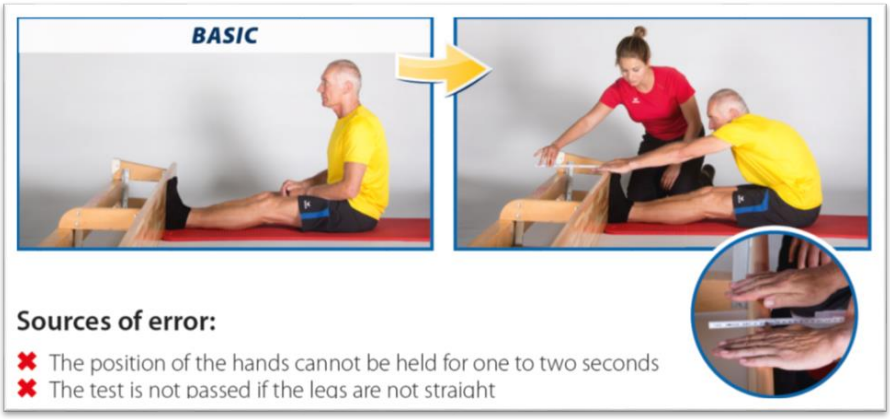


4. Vaja za testiranje gibljivosti

VAJA ŠT. 7: Doseg sede

Merimo razdaljo doseženo na merilnem traku do konic najdaljših prstov rok. Zabeležimo, ali je vrednost pozitivna ali negativna.

Pripomočki: merilni trak, klop ali step



3.2 TELESNA STRUKTURA

Ocena telesne sestave na podlagi posameznikove starosti, spola, višine, teže in obsega pasu ponudi informacijo o sestavi telesa predvsem iz vidika distribucije maščobe ter tako nakaže na morebitna tveganja za razvoj bolezni.

Testiranec pred začetkom testiranja izpolni obrazec, kamor vpiše antropometrične meritve.

Pripomočki: merilni trak, tehtnica

Antropometrične meritve

- ✓ Telesna teža
- ✓ Telesna višina
- ✓ Obseg pasu

3.3 TELESNA DRŽA

Testiranje telesne drže najlažje izvedemo med ostalimi meritvami.

Glede na držo telesa testirancu podamo sledeči možen rezultat:

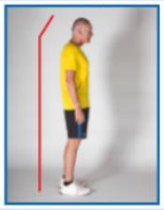
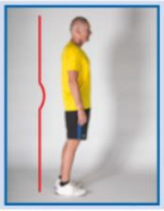
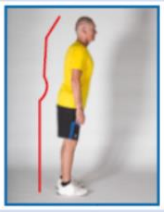
A = ni opaznih nepravilnosti

B = naprej nagnjena glava

C = pretirano uleknjen ledveni del

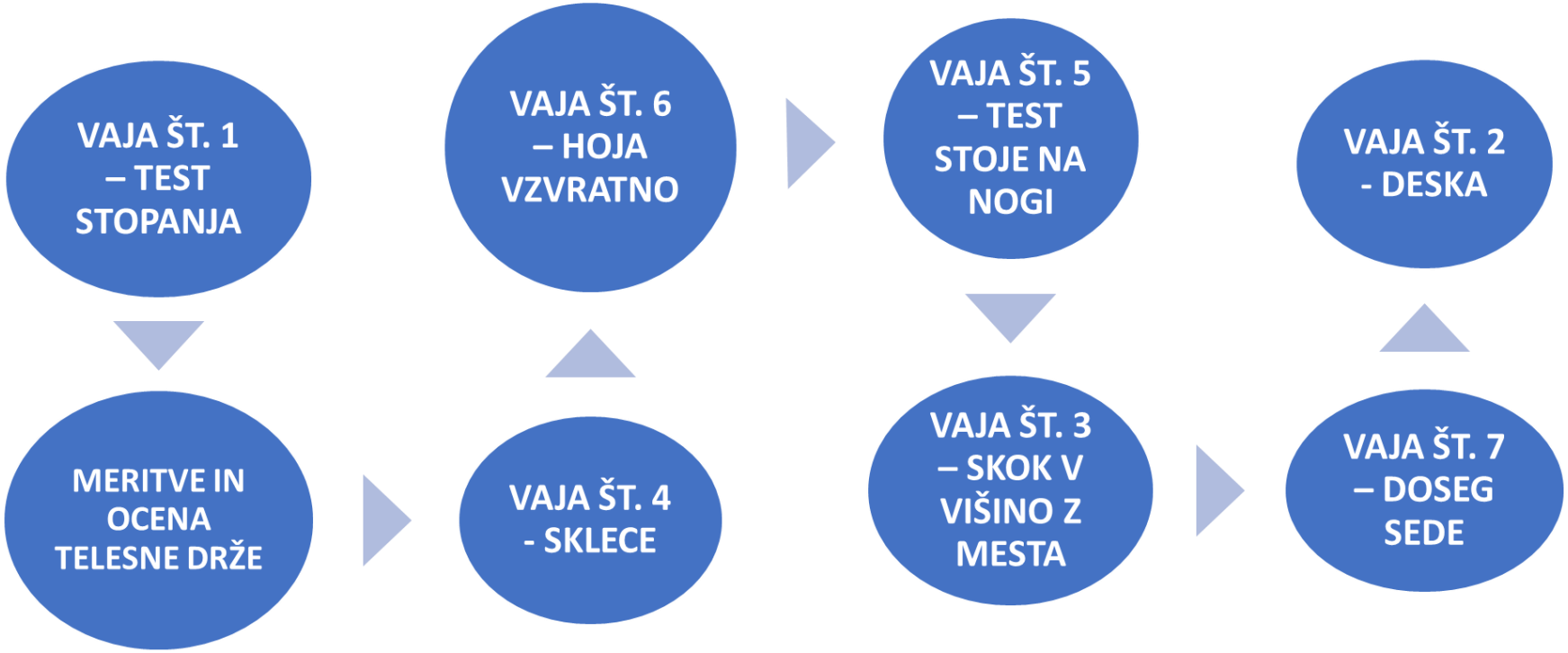
D = naprej nagnjena glava in pretirano uleknjen ledveni del

E = test ni bil izveden zaradi bolečine ali poškodbe

Picture	Description	Score
Perfect Position	No remarks or special observations.	A
	The ears are clearly in front of the shoulder joint.	B
	The lower back has an abnormally large arch. The pelvis has rotated forwards. The knees are hyperextended.	C
	"Forward head position (2)" and "Hollow lower back (3)" occurs together.	D (B+C)
No performance	The test could not be performed due to pain or injury.	E

3.4. ZAPOREDJE VAJ

Pri izbiri zaporedja vaj glede na dosedanjo prakso priporočamo sledeči vrstni red.


VAJA ŠT. 1 – TEST STOPANJA
MERITVE IN OCENA TELESNE DRŽE
VAJA ŠT. 4 - SKLECE
VAJA ŠT. 6 – HOJA VZVRATNO
VAJA ŠT. 5 – TEST STOJE NA NOGI
VAJA ŠT. 3 – SKOK V VIŠINO Z MESTA
VAJA ŠT. 7 – DOSEG SEDE
VAJA ŠT. 2 - DESKA

4. CERTIFIKAT

4.1 REZULTATI

Skupen rezultat je seštevek vmesnih rezultatov, doseženih pri posameznem delu testiranja (vzdržljivost, moč, koordinacija in gibljivost). Če je za določen del na voljo več rezultatov, se upošteva njihovo povprečje.

EFB test je opravljen uspešno, v kolikor je doseženih najmanj 11 točk.

Lestvica:

- ✓ do 11 točk – neuspešno
- ✓ od 11 do < 15 – osnovna stopnja (basic)
- ✓ od 15 do < 18 – napredna stopnja (advanced)
- ✓ od 18 do 20 – nadpovprečno (approved)

4.2 BELEŽENJE PODATKOV IN ANALIZA

Med testiranjem podatke beležimo v tabeli (glej obrazec št. 5.4).

Da bodo rezultati regularni, je ključna pravilna izvedba vaj. Obvezno je potrebno veliko pozornost nameniti načinu izvajanja vaj.

Po izvedenem testiranju tabelo s podatki udeležencev in izpolnjeno Poročilo o izvedbi testiranja pošljete na sus@sportna-unija.si. Poročilo je kratko in vsebuje zgolj ključne informacije o izvajalcu, lokaciji ipd.

Na Športni uniji Slovenije podatke vnesemo v skupno bazo.

4.3 PODELITEV CERTIFIKATA

Po vnosu in obdelavi podatkov za vsakega testiranca pripravimo **priznanje za nivo telesne pripravljenosti** in **individualno svetovanje s priporočili.**

5. VPRAŠALNIKI IN OBRAZCI

5.1 VPRAŠALNIK TELESNE AKTIVNOSTI

With the Support of the Erasmus+ Programme of the European Union

EUROPEAN FITNESS BADGE

Priimek in ime	e-mail	starost	spol	datum

VPRAŠALNIK TELESNE AKTIVNOSTI

Izberite eno od petih podanih možnosti, ki najbolje opiše vašo običajno telesno aktivnost med tednom.

1	Opravljam le dnevne aktivnosti kot so hišna in družinska opravila.	
2	Poleg vsakodnevnih opravil se redno (pet dni v tednu ali pogosteje) ukvarjam s telesno dejavnostjo nizke intenzivnosti v trajanju najmanj 10 minut, kot je na primer hoja, pri čemer se moj srčni utrip rahlo poveča oziroma sem rahlo bolj zadihan/a.	
3	V običajnem tednu 20 minut do ene ure namenim telesni dejavnosti zmerne intenzivnosti kot je fitnes ali druga skupinska vadba, tek, plavanje, kolesarjenje ali hitra hoja, pri čemer se moj srčni utrip in dihanje znatno povečata.	
4	V običajnem tednu namenim 1 do 3 ure telesni dejavnosti zmerne do visoke intenzivnosti kot je fitnes ali druga skupinska vadba, tek, plavanje, kolesarjenje ali hitra hoja.	
5	V običajnem tednu namenim več kot tri ure telesni dejavnosti zmerne do visoke intenzivnosti kot je fitnes ali druga skupinska vadba, tek, plavanje, kolesarjenje ali hitra hoja.	

5.2 ZDRAVSTVENI VPRAŠALNIK

With the Support of the Erasmus+ Programme of the European Union

EUROPEAN FITNESS BADGE

Pozorno preberite naslednjih sedem vprašanj in v ustrezen kvadratek ob vprašanju označite z (x) DA ali NE.

ZDRAVSTVENI VPRAŠALNIK

3

		DA	NE
1	Vas je zdravnik opozoril, da ste srčni bolnik in da pri telesni aktivnosti upoštevajte priporočila zdravnika?		
2	Ali čutite bolečino v prsih, kadar ste telesno aktivni?		
3	Ali ste v zadnjem mesecu imeli bolečine v prsih, medtem ko niste bili telesno aktivni?		
4	Ali imate težave z ravnotežjem zaradi vrtoglavice ali izgube zavesti?		
5	Ali imate kakršno koli težavo/poškodbo/fizično omejitev (npr.:sklep, zlom, težave z križem, mišice), ki bi se lahko poslabšala zaradi spremembe vaše telesne aktivnosti?		
6	Ali vam trenutno zdravnik predpisuje zdravila za kri ali srce?		
7	Ali obstaja katerikoli drug razlog, zaradi katerega ne bi smeli izvajati telesne aktivnosti?		

Potrjujem resničnost izjave.

_____

Podpis testiranca

PAR-Q je pregledl vodja in testiranje (EFB) se lahko opravi.

DA _____

Podpis vodje tetiranja

5.3 IZJAVA O SOAGLASJU

With the Support of the Erasmus+ Programme of the European Union

EUROPEAN FITNESS BADGE

IZJAVA O SOGLASJU

Dogodek: **Datum:**

S podpisom potrjujem, da soglašam z naslednjimi točkami:

1	Sem ustrezno seznanjen glede testiranja in vem, da lahko v vsakem trenutku vprašam izvajalca za dodatna pojasnila.
2	Sodelujem prostovoljno in na lastno odgovornost.
3	Kadar koli lahko prekinem sodelovanje.
4	Soglašam z uporabo mojih osebnih podatkov (starost, spol in testni rezultati) za potrebe analiz/izračunov in objavo študij.
5	Dovoljujem organizaciji, da vnese moje podatke in testne rezultate v spletno platformo za potrebe izračunov mojih testnih rezultatov in tiska mojega certifikata. Za tem bodo moji osebni podatki anonimizirani (glej točko (4)).
6	Dovoljujem, da organizacija moj certifikat posreduje izbranemu vodji testiranja (osebi pooblaščeni za komuniciranje z organizacijo) preko preko elektronske pošte ali osebno.

Prebral sem in razumel izjavo o soglasju ter se strinjam z navedenim.

Datum in podpis testiranca

5.4 OBRAZEC ZA VNOS REZULTATOV

Ime in priimek	**Starost**	**1. step**	**7. Plank**	**5. Skok v Višino (cm)**	**2. sklece**	**4. Flaminco Ravnotež.**	**3. Hoja nazaj**	**6. fleksibilnost**	teža	Višina (cm)	Obseg pasu	Drža A,B,C, D,E
1.				/								
2.				/								
3.				/								
4.				/								
5.				/								
6.				/								
				/								
				/								
				/								
				/								

Datum in kraj/regija izvedbe EFB testiranja:_____ Izvajalec (ime osebe/organizacije):_____

Ime/naziv Organizacije :_____