

Билтен



7 9 5 6

РЕПУБЛИЧКИ ЗАВОД
ЗА СПОРТ

Завод у 2009.

Републички завод за спорт основан 1956.год. као правни и делатни наследник Југословенског завода за физичку културу и медицину спорта. Циљ оснивања од настанка је остао исти; унапређење физичког васпитања као неопходног услова за развој врхунског спорта и здравља људи уопште.

Завод под својом управом има бројне спортске објекте које поред врхунских спортиста, свакодневно користе и рекреативци. Дом спортова, Хотел Трим, павиљони, Трим стаза, фудбалски терен са атлетском стазом, бројни кошаркашки и рукометни терени али и Базени Кошутњак осамдесетих година били су у функцији развоја врхунског спорта.

Управна зграда Завода је полазна база за : специјалисте медицине спорта, познаваоце технологије тренажног процеса (укључујући и вежбање ради здравља), спортске психологе, стручњаке за правна, економска и маркетиншка питања али и кадар који се бави одржавањем инфраструктуре великог комплекса.



Посебно одељење чини ИНДОК служба, у оквиру које се налази и библиотека.

У лабораторијама Републичког завода за спорт врши се контрола припремљености врхунских спортиста и обављају тестирања спортиста, параспортиста, и других учесника у спорту.

Мерења и прегледе обављају високо квалификовани стручњаци применом комплексних тестова који обухватају све аспекте значајне за спортски тренинг и физичко вежбање.

Развојно- истраживачки центри Завода данас су опремљени најмодернијом опремом за спортско-медицинску, психолошку и моторичку дијагностику, која омогућава примену савремене методологије тестирања.

После сваког тестирања, поред писаног извештаја, стручни тим пружа тренерима и спортистима стручно саветодавну помоћ.



Поштовани пријатељи,

Спорт као сложена делатност иницирала је интердисциплинарну структуру стручног кадра и његову тесну сарадњу унутар Републичког завода за спорт. Ова врста повезаности неопходна је и на свим структуралним нивоима осталих спортских институција и организација, како би очували наше највеће „извозно“ благо-врхунски спорт.

Наша визија је да у догледно време Завод прерасте у Национални институт спорта, који би представљао модел високостручне базе у систему спорта Републике Србије.

Министарство омладине и спорта, Олимпијски комитет Србије, Спортски савез Србије, Факултет за спорт и физичко васпитање, Покрајински секретаријат за спорт и Републички завод за спорт уједињено граде потребну-нераскидиву везу, јер успех не долази сам већ га ми ЗАЈЕДНО СТВАРАМО!



Како би несметано и правилно унапредили форму, предупредили повреде или на време отклонили факторе опасне по здравље, све категорије спортиста и других учесника у физичким активностима најмање два пута годишње обављају прегледе у Сектору за медицину спорта

одељења на Кошутњаку и Ташмајдану. У Републичком заводу за спорт од почетка године до сада извршен је здравствени надзор над 550 репрезентативаца и 12.077 осталих учесника у спорту. Ако се томе додају теренски прегледи младих надарених спортиста кроз организоване

кампове, број прелази 19.000 корисника. Услуге су пружене и учесницима Олимпијских игара у Пекингу, ЕУОФ-а, Медитеранских игара, Универзијаде, светских и европских првенстава и других великих такмичења.

Медицински преглед обухвата:

- Физикални преглед

- Лекарски преглед
- ЕКГ у миру
- Одређивање постуралног статуса

- Антропометријска мерења

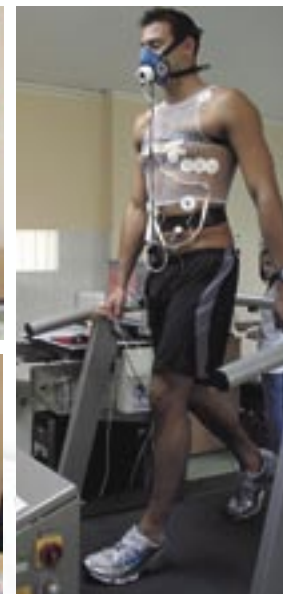
- основна антропометријска мерења (телесна маса и телесна висина)
- одређивање телесне композиције на бази проширене антропометрије или биоимпеданце

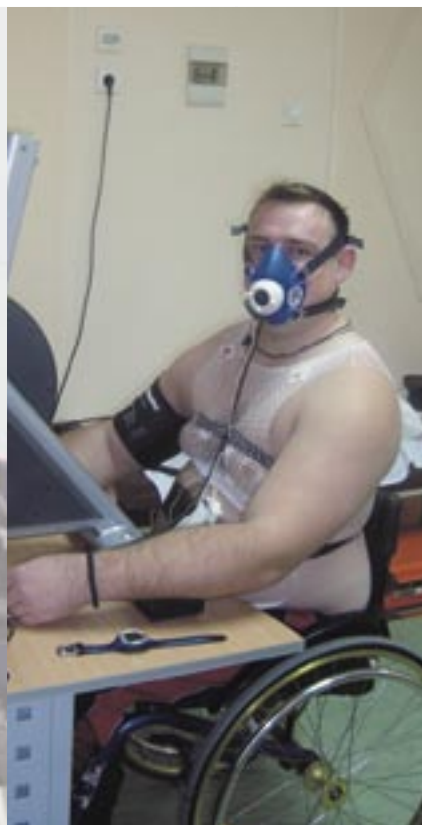
- Лабораторијске анализе крви

- хематолошке анализе крви
- биохемијске анализе крви
- општи преглед мокраће

- Спирометрија (одређивање плућних волумена и капацитета као и максималне вољне вентилације)

- Функционална испитивања кардиоваскуларног и респираторног система
- Аеробна тестирања
- Индиректна метода





На основу вредности пулса на крају теста, преко математичких формула добијамо вредности потрошње кисеоника ($VO_2 \max$) која нам указује на тренутни степен утренираности. У току теста се врши континуирано праћење ЕКГ-а. Сумирањем резултата добијамо податке на основу којих може да се уради програм за даљи тренинг.

- Директна метода (спироергометрија)

Овом методом се у току максималног оптерећења континуирано прате кардиоваскуларни (ЕКГ, пулс и крвни притисак) и респираторни параметри по методи „бреатх бу бреатх“ преко гасног анализатора Quark b^2 и K4 b^2 (за теренске услове) и одређује максимална потрошња кисеоника и анаеробни праг.

Анаеробна тестирања - одређивање анаеробног капацитета - (Wingate тест)
одређивање лактатног прага мерењем нивоа лактата у крви (у току теста и у опоравку)

Испитивања се раде на различитим врстама ергометара:

- бицикл ергометру
- покретној траци
- пливачком ергометру
- веслачком ергометру
- **Савети нутриционисте о правилном хигијенскодијететском режиму.**

Да би неко био успешан у спорту, потребно је да поред опште интелектуалне способности поседује и низ когнитивних способности које су нешто специфичније и тесно повезане са способностима учења и усавршавања спортских вештина. Због тога се у Лабораторији за психологију спорта користи батерија од неколико тестова који покривају, како опште тако и специфичне способности.

Процена психомоторних способности различите сложености (од брзине прости нервно-мишићне реакције до сложених мисаоних процеса) врши се са електронском CRD серијом.

Психолошка процена обухвата више домена:

- Карактеристике (црте) личности
- Мотивација спортиста
- Когнитивне и интелектуалне способности
- Психомоторичке реакције
- Психодинамика спортских тимова-социјометрија
- Процена сагорелости спортиста
- Процена спортско такмичарске анксиозности
- Процена општег и спортског самопоштовања и самопоуздања
- Извештаји и препоруке





У складу са актуелним трендовима у свету спорта, од недавно је у батерију уврштено и мерење спортског понашања - фер плеја, којим је обухваћен однос према поштовању социјалних конвенција, правила и судија, посвећености спорту, поштовања и односа према противницима као и негативан приступ вежбању (пракси) спорта.

Спортско такмичарска анксиозност најчешће се прати пре и током наступа.

Тренери на тај начин стичу увид у степен напетости спортиста, како соматских (телесних) тако и когнитивних (мисаоних) компоненти.

Мерење психолошких вештина савладавања стреса изучава у којој мери спортисти владају различитим психолошким вештинама, које им помажу да савладају такмичарски стрес и остваре квалитетан спортски učinak.

У сарадњи са Олимпијским комитетом Србије први пут у новијој историји психо-

лог Републичког завода за спорт, мр Љубица Бачанац пратила је учеснике ЕЈОФ-а у непосредној такмичарској ситуацији . Ова новина је уведена како би се младима приближило деловање психолога као све значајније фигуре у свету спорта.

Проверу психо-социјалног статуса кроз теренска и лабораторијска истраживања вршили су учесници ЕЈОФ-а, Универзијаде, европских и светских првенстава и других великих такмичења.

- Акција Карактером против насиља.

ОДЕЉЕЊЕ ЗА АНАЛИТИКУ И ДИЈАГНОСТИКУ У СПОРТУ

Одељење за аналитику врши процену базичних моторичких способности које су неопходне за успех у спорту. Процену моторичких способности обавља кроз реализацију теренских и лабораторијских тестирања. Теренски тестови се врше у амбијенту у коме се одвија такмичење или тренинг. Природни услови за спортисте омогућавају једноставније извођење тестова, а самим тим и резултати су валиднији. Примењују се специфични тестови за процену моторичких способности који одговарају карактеристикама одређеног спорта, али и тестови специфичних техничких вештина. Теренским тестирањима се откривају предности и слабости у способностима спортиста, неопходним за успешно бављење спортом.

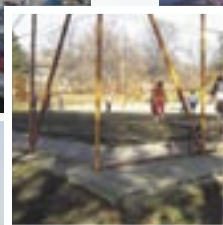
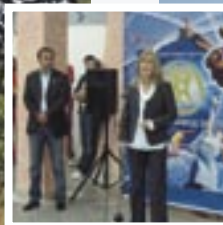


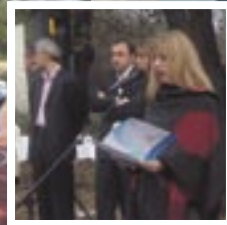
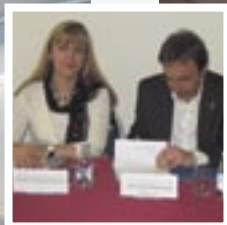
Лабораторијска тестирања се одвијају у строго контролисаним условима, уз примену поузданих и прецизних мерних уређаја. Републички завод за спорт садржи велики број података са моторичких тестирања врхунских и перспективних спортиста, што представља основу за давање квалитетних процена и препорука. Значај тестирања моторичких способности се односи на: идентификовање предности и слабости (спортиста и/или групе), евалуацију тренажног процеса, оптимално планирање и програмирање, идентификацију талената, повећавање мотивације спортиста, едукацију спортиста и тренера о захтевима спорта и карактеристикама потребним за успех.

У оквиру технологије спортског тренинга, аналитика и дијагностика представљају полазне и кључне процесе без којих није могуће објективно управљати тренажним процесом.

Одељење за аналитику у спорту врши проверу способности: врхунских спортиста, младих перспективних спортиста, осталих категорија спортиста и рекреативаца.









ИНДОК делатност Републичког завода за спорт

Републички завод за спорт тежи формирању нових, савремених стандарда у информационо-документационој и издавачкој делатности, у интересу развоја спорта.

ИНДОК делатност обухвата одржавање базе података за потребе вођења матичних евиденција и припрему аналитичке документације за планирање, програмирање, валоризацију ефеката и друге стручне потребе спортских организација и савеза, издавачку, пропагандну и истраживачко-развојну делатност.

Формирани систем за прикупљање ваљаних информација о: спортским ресурсима, спортским објектима, резултатима наших спортиста оставреним на великим националним и интернационалним такмичењима, омогућава боље сагледавање система спорта у Републици. Истовремено, на основу тих показатеља израђују се студиозни планови за његово унапређење.

Пројекти ИНДОК одељења:

- „Успостављање вођења матичних евиденција у систему спорта Републике Србије“;
- „Резултати спортиста Србије“;
- „Регистар спортских објеката Републике Србије“;
- „Израда веб-сите Републичког завода за спорт и успостављање информационог тока. www.rzспорт.gov.rs“

Организовање стручних скупова

Комплетна инфраструктура у спортским организацијама заснива се на секретарима савеза и клубова. Због све израженијих потреба усавршавања овог стручног кадра, у сарадњи са Министарством омладине и спорта и Спортским савезом Србије организују се разни семинари:

- III Национални семинар за секретаре спортских и општинских савеза, клубова, удружења и осталих спортских организација (генерални, технички, извршни)
- У припреми је IV Национални семинар за секретаре спортских и општинских савеза, клубова, удружења и осталих спортских организација (генерални, технички, извршни)

- У оквиру III Семинара за секретаре организовано је:

- Свечано потписивања Споразума о сарадњи између Републичког завода за спорт, Спортског савеза Србије и Националних гранских савеза у интересу подизања квалитета рада.

као и

- Едукација секретара за рад на рачунарима, за потребе бржег уноса и достављања података електронским путем. Овим је омогућено стварање јединствене електронске базе али и једноставна аутоматска обрада добијених података.

Министарство омладине и спорта је подржало и све пројекте којим се јасно имплементира Стратегија развоја спорта. Битан део Стратегије односи се и на усавршавање спортских кадрова. Тим поводом, Савез тренера Србије и Републички завод за спорт реализовали су:

- I Национални семинар за спортске тренере „Изаови новог олимпијског циклуса“.

Издавачка делатност

Усмерена је на објављивање публикација насталих из активности информационо-документационе делатности.

Последње две године објављени су:

- Резултати спортиста Србије 2007.;
- Резултати спортиста Србије 2008.;
- Годишњак CONSTITUTIO ATHLETICAE – Водич кроз спортски менаџмент, припремљен је као Зборник радова са I Националног семинара за секретаре;
- Годишњак CONSTITUTIO ATHLETICAE – Водич кроз спортски менаџмент, припремљен је као Зборник радова са II

Националног семинара за секретаре;

- Годишњак CONSTITUTIO ATHLETICAE – Водич кроз спортски менаџмент, припремљен је као Зборник радова са III Националног семинара за секретаре;
 - Зборник сажетака са I Националног семинара за спортске тренере;
 - Зборник радова са I Националног семинара за спортске тренере;
- Семинари су снимани, а на основу снимака, за потребе секретара, направљени су кратки DVD филмови.

БИБЛИОТЕКА РЕПУБЛИЧКОГ ЗАВОДА ЗА СПОРТ

Поседује богату литературу из спорта и других области физичке културе; медицине и здравствене заштите, андрагогије...

Фонд чине стручне монографске и серијске публикације (часописи и новине, алманаси, годишњази, зборници, извештаји, статистички билтени, библиографије итд.) мањи број докторских и магистарских дисертација, документација и радови сарадника Завода. Библиотека поседује преко 5500 јединица монографских и око 400 наслова серијских публикација (1956-1991), а од нове литературе има 80 монографских публикација као и 4 наслова периодике (2003-2006).

Обезбеђен је приступ и КоБСОН-у(Конзорцијум библиотека Србије за обједињену набавку), јединственој бази података која садржи преко 13.500 наслова иностраних часописа у електронском облику.



БЕСПЛАТНИ СПОРТСКО-РЕКРЕАТИВНО-ЕДУКАТИВНИ САДРЖАЈИ И ПРОГРАМИ

Бесплатне спортско-рекреативне програме на базенима у Кошутњаку, Републички завод за спорт организује у сарадњи са Секретаријатом за спорт и омладину града Београда. Спортске школе пливања, кошарке, одбојке, одбојке на песку, фудбала окупиле су велики број ученика са територије Града...

ЛИГА БУДУЋИХ ШАМПИОНА

Најмасовније школско такмичење „Лига будућих шампиона“ под геслом „Дрога је смрт, бавите се спортом“, одржано је на отвореним игралиштима Завода за спорт. Такмичења основца Србије одржавају се већ 13-ту годину за редом, у организацији СОС канала, Градског секретаријата за спорт и омладину и Републичког завода за спорт.



ПРОВЕРИ СВОЈЕ ЗДРАВЉЕ И ВЕЖБАЈ

Под геслом „Дођи, провери своје здравље и вежбај“, стручњаци Завода су вршили бесплатне медицинске прегледе и тестирања грађана. Кроз ова тестирања вршена је и едукација грађана о ефикасности тренинга као основе за превенцију настанка повреда и обољења.

(ДО)ДАЈТЕ ГОДИНЕ ЖИВОТУ

Програм је анимативно-едукативног карактера, намењен особама преко педесет година. Водећа институција спорта овом акцијом решена је да појача ширење свести о позитивним ефектима физичког вежбања.

СПОРТ МОЈ ИЗБОР

Републички завод за спорт је организовао акцију под називом „Спорт, мој избор“. Тим поводом радили су се бесплатни прегледи спортистима и рекреативцима на одељењу медицине спорта „Ташмајдан“.



ШТА ЗНАМО О СПОРТУ

На платоу изнад базена „осмице“ у току летњих месеци реализоване су едукативне Радионице са темом „Шта знам о спорту и шта од њега могу добити“.

ДАН ИЗАЗОВА

Једнодневна спортско-рекреативна манифестација „Дан изазова“ организована је у сарадњи са Факултетом спорта и физичког васпитања, Савезом спортова Чукарице и Асоцијацијом „Спорт за све“.

ПРВИ ПУТ У СРБИЈИ- ОБУКА СЛЕПИХ И СЛАБОВИДИХ

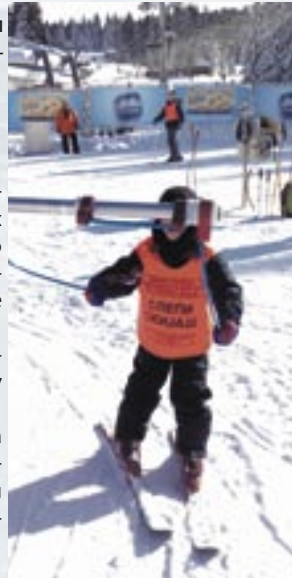
Под покровитељством Министарства омладине и спорта и Републичког завода за спорт, у организацији “Слепих и слабовидих са Косова и Метохије”, десет слепих особа успешно је савладало основну обуку скијања на Копаонику. Вербално -тактилно методом четворо одраслих и шесторо деце савладали су основе спуста.

Обука слепих у скијању организује се први пут у Србији, а руководац програма је стручни сарадник у Републичком заводу за спорт, Ацо Гајевић.

Овим и сличним програмима жели се омогућити особама са хендикепом да се осећају корисним и прихваћеним члановима друштва. Такође, од пресудног значаја је и подизање свести развоја сопствених могућности, чиме се олакшава њихово самостално кретање, односно побољшава квалитет живота.

АКТИВНОСТ ЗА ВИТАЛНОСТ

У сарадњи са Градским секретаријатом за спорт и омладину, на отвореним теренима у Кошутњаку у летњим месецима реализоване су бесплатне спортско – рекреативне активности: „ТРИМ – програм за жене“ и „Одбојка 60+“.



ПРОЈЕКТИ

Почетком године започета је реализација Пројекта „Праћење физичких способности деце и омладине тестовима прихваћеним и подржаним од Савета Европе. Еурофит тестови су прилагодљиви и за децу са посебним потребама, а испитивања су рађена да би се упоредили физичке способности деце из Србије са вршњацима из Европе. Истраживање је спроведено на територији Чукарице и општина Врачар. Истим тестирањима биће подвргнута и деца са других општина као и средњошколци. Добијени резултати биће публиковани, а исти су смерница за израду нових савремених програма наставе физичког васпитања.

Дом спортова

БАЗА ЗА ВРХУНСКЕ СПОРТИСТЕ И ПАРАСПОРТИСТЕ

Дом спортова, Републичког завода за спорт, прераста у I Национални тренинг центар у Србији, чиме су после дуго времена створени услови за квалитетан рад спортиста.

Велелепни објекат од 5.000м² на три нивоа садржи: халу, 4 сале, теретану, 25-метарски зимски базен, сауну, влажно и суво купатило. У овај затворени спортски објекат уложено је 268.000.000 динара, а радови су трајали четрнаест месеци.

Постојање лифта, свлачионица и прилаза за лица са посебним потребама, умногоме говоре о настојању Министарства омладине и спорта да се оптимални услови за рад обезбеде и за параолимпијце. Данас простор Националног центра користе репрезентативне селекције 14 савеза у договореним сатницама. Преостале термине користе грађани и деца, у оквиру организованих рекреативних активности.

Стручњаци Републичког завода за спорт обавили су прво јавно тестирање у I Националном тренинг центру, како би приближили јавности најсавременије технике праћења одређених параметара, уз помоћ којих се уједно израђује план и програм тренинга за сваког спортисту појединачно. Применом најсавременије технологије, признате у свету, тестирани су Нађа Хигл и Иван Ленђер.



БАЗЕНИ КОШУТЊАК

Базени Кошутњак угостили су студентску спортску елиту у време одржавања Универзијаде.

Олимпијски и базен за скокове у воду у потпуности су реконструисани за потребе одржавања великог такмичења. На торњу су постављене нове скакаонице, челично степениште и ограда. Око базена је постављена против клизна керамика, а шкољке базена су обложене плочицама. Изграђене су и нове трибине, капацитета до 650 људи, са посебним делом за VIP.

У потпуности је реновирана и зграда за спортисте, по узору на исте просторије у Националном центру.



КАМПОВИ

У настојању да се унапреди дечији и омладински спорт, на нивоу Републике су организовани Кампови за надарене младе спортисте. Републички завод за

спорт од 1984. учествује у праћењу младих спортиста, вршећи тестирања на терену, са циљем да се створи квалитетна основа, из које ће се временом стварати успешни такмичари.





Снежана Самарџић Марковић,
министарка омладине и спорта

-Ова земља одавно заслужује најсавременији спортистки центар са пратећим објектима. Коначно спортисти имају могућност да добију врхунске услове и услуге у нашој земљи, а не како је то до сада био случај. Републички завод за спорт добио је и научну димензију, а на томе смо радили дуго и предано. Министарство омладине и спорта је привело крају један од значајнијих пројеката, чиме још једном непобитно потврђује да се бори и ради у интересу спорта.



Владе Дивац,
председник Олимпијског комитета Србије

-Када сам последњи пут био у Републичком заводу за спорт, ништа није било ни близу овоме што данас видим. Фантастични су услови за усавршавање спортиста и медицински третман. Сада имамо све оно што нам је годинама недостајало, самим тим резултати наших спортиста могу бити још бољи.



Александар Шоштар,
председник Спортског савеза Србије

-Републички завод за спорт је „мозак српског спорта“. Желимо да сви користе ресурсе које има Звод. Он данас има снагу какву је некад имао, а то је од стратешког значаја за развој спорта код нас.

Ђорђе Вишацки,

генерални секретар Олимпијског комитета Србије

- Републички завод за спорт имао је веома значајну улогу у креирању врхунских резултата наших спортиста. Једно време, нажалост, није било тако. Олимпијски комитет Србије, још 2003. почео је да улаже средства како би Завод повратио значајно место у систему спорта. Наравно то је сада учињено, а велика заслуга за то припада и директору Републичког завода за спорт, Јасминку Поздерцу.



Борислава Перић,
параолимпијка

- Презадовољна сам што на једном месту имамо све потребне услове за нормалан рад. Национални тренинг центар и сва потребна нега на једном месту; веома оптимистично за српски спорт.



Нађа Хигл,
пливачица

- Редовно се прегледам и тестирам у Републичком заводу за спорт. Повремено тренирам у Националном тенинг центру, а обавила сам и тестирања која је до скоро било могуће радити само у иностранству. Ова чињеница свакако помаже нама спортистима.



WILSON'S EDITION

...avi vode ka

Спортисти ће бити на добитку



...ић

Висока оцена Кошутњаку



Raj za sportiste



Шампиони у Кошутњаку




Почело улагање и у пливање

...ић

Грације на Кошутњаку

...ић

Сви путеви воде ка Кошутњаку



Saradnja FK Crvena zvezda i Republičkog zavoda za sport



ЗА СПОРТ НЕМА ЗИМЊЕ



...ић

ПРВА АКЦИЈА

...ић

Сви путеви воде ка Кошутњаку



...ић

DEOGRAD

...ић

DEOGRAD

...ић



РЕПУБЛИЧКИ ЗАВОД ЗА СПОРТ

11030 Београд

Кнеза Вишеслава 72

Тел.: +381 11 35 45 585, 35 55 288

E-mail: rzs@rzsport.gov.rs

www.rzsport.gov.rs

