

## **VSF-TEST I STANJE FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI KOD NOGOMETAŠA PIONIRSKJE, KADETSKE I JUNIORSKE SELEKCIJE**

### **Sažetak**

*Cilj ovog istraživanja bio je ispitivanje aerobne sposobnosti nogometaša pionirske, kadetske i juniorske selekcije FK "Čelik" Zenica, kao i utvrđivanje BMI (indeksa tjelesne mase). Testirano je 66 nogometaša (uzrasta 13-14, 15-16 i 17 godina), članova prvoligaškog kluba, nakon završetka zadnje utakmice jesenskog dijela prvenstva 2006. godine. Primijenjen je Više-stupanjski Fitness Test kao jednostavan način za mjerenje aerobnog fitnesa. Aerobni fitnes je bitna komponenta u većini sportova. Sportaši koji se aktivno bave sportom, njihovi treneri koji ih podučavaju u sportu, kao i oni koji jednostavno vježbaju kako bi poboljšali svoje zdravlje i opće zdravstveno stanje, su jednako zainteresirani da prate svoj napredak i Više-stupanjski Fitness Test je dizajniran za takve pojedince. Prema rezultatima, test je opravdao očekivanja, iako ga je potrebno još dodatno validirati za upotrebu u drugim uzorcima ili sportskim aktivnostima.*

**Ključne riječi:** nogomet, predviđeni unos kisika