



ТЕХНИЧКИ ФАКУЛТЕТ МИХАЈЛО ПУПИН

Validity and Reliability of a New Specific Parkour Test: Physiological and Performance Responses. Frontiers in Physiology, 2019, VOLUME=10, PAGES=1362

Научни рад

Padulo Johnny, Ardigò Luca Paolo, Bianco Massimo, Cular Drazen, Madić Dejan, Markoski Branko, Dhahbi Wissem

Главни циљ овог истраживања јесте процена валидности новог Специфичног Паркур спринт теста (*SPRSA*) за мерење способности репетитивног спринта током савладавања препрека и постизање поузданости и осетљивости *SPRSA*, повезано са физиолошким параметрима такмичара и успешности извођења. Тринаест високо спремних такмичара (три женска) изводили су тест насумично, два пута осам тестова за процену 23 варијабле: *SPRSA* (типичан „шатл ран“ са максималном брзином, комбинован са четири Паркур такмичарска задатка – заједничка основа) и седам утврђених кондиционих тестова (стабилизација (равнотежа) трупа, стисак шаке, скок у вис, скок у даљ, згибови, 300 м „шатл ран“ (као тест на отвореном за анаеробни капацитет)) и Легеров тест. Осим индекса мишиће еластичности код теста скока у вис (*intra-class Correlation Coefficient model 3,1 [ICC3;1] = 0.54 [fair]*). Тестови кондиције *ICC3;1s* су имали одличне резултате (*ICC3;1: 0.93-1.00*). Укупно време *SPRSA* и време његовог најбржег спринта значајно су повезани са бољом стабилизацијом трупа ($r: 0.79$ to 0.59 ; $P < 0.01-0.05$), скоковима ($r: 0.78$ to 0.67 ; $P < 0.01-0.05$), згибовима ($r: 0.86$; $P < 0.01$), укупно време 300 м „шатл ран“ теста ($r: 0.77-0.82$; $P < 0.01$), и Легеров тест – процењен је $VO_2 \max$ ($r: 0.78$; $P < 0.01$).

Анализа главних компоненти добијених из матрице интеркорелације 23 варијабле, довело је до издвајања четири значајне компоненте (свака је последица комбинације различитих варијабли), што је објаснило 90,2% укупне варијансе. *SPRSA* (укупно и максимално време) је показао високу поузданост (*ICC3; 1: 0,991-0,998* стандардну грешку мерења %: 0,07-0,32). Коначно, *SPRSA* је показала високу осетљивост (најмања вредност промена %: 0,29-0,68). Обзиром на одличну логику и еколошку валидност, *SPRSA* може послужити као валидан специфични теренски тест за Паркур спорт. Поред тога, захваљујући високој поузданости и осетљивости, овај тест је погодан за пражење, оцењивање и програмирање процеса обуке за такмичаре Паркура у смислу способности спринта током савладавања препрека.

