

ПРОФЕСОРИ ФАКУЛТЕТА ЗА СПОРТ И ФВ УЦГ ИЗ НИКШИЋА ОБАВИЛИ МЈЕРЕЊА ВИШЕ СЕЛЕКЦИЈА ФК ПОДГОРИЦА

## Неопходно тестирање за правилан тренинг

Професори Факултета за спорт и физичко васпитање УЦГ обавили су мјерење селекције омладинаца и двије селекције кадета ФК Подгорица. Мјерењима иновативном опремом, која ради на принципу биоелектричне импедансе, присуствовали су спортски директор **Војо Пејовић**, тренери омладинаца **Игор Луковац**, **Александар Митровић**, **Драган Ђуровић**, тренери кадета **Милош Ђалац**, **Дамир Алковић**

и **Горан Мирановић** и добили комплетан увид у индикаторе морфолошке дијагностике, процентуалне вриједности поткожних и висцералних масти, скелетне мишићне масе, информације о степену хидрираности, параметрима метаболизма, као и комплетној сегментној анализи тијела. Мјерења су реализовали проф. др Душко Бјелица, доц. др Јован Гардашевић, доц. др Иван Васиљевић, као и ин-

жињер ИТ **Миодраг Зарубица**. Бјелица је истакао да је за правилно планирање и спровођење тренажног процеса неопходно придржавати се одређених принципа.

«Као резултат многобројних физиолошко-морфолошких испитивања, утврђене су основне законитости развоја адаптације на утицај тренажних оптерећења у процесу тренинга, рекао је Бјелица.



Утврђене основне законитости развоја адаптације на утицај тренажних оптерећења у процесу тренинга

Т.Б.