



FITNES KLUB FEEL LIFE
Mihaila Stanojevića 11
11090 Beograd
PIB: 104890362
Mat. br. 17677748
Šifra del. 92622
TR: 145-14861-12
064 11 23 645
ivan@feellife.rs
www.feellife.rs

1. UVOD

Dana 16.01.2009.godine,u periodu od 10. do 15. časova,u Beogradu u sali FITNES KLUBA FEEL LIFE izvršeno je testiranje trenutnih fizičkih sposobnosti članova kluba.

Testiranje je obavljeno sa 11 kandidata, uzrasta od 20 do 24 godine, koji se dva puta nedeljno rekreativno bave fizičkim aktivnostima u FITNES KLUBU FEEL LIFE. Treninzi su individualnog tipa pod nadzorom profesora fizičkog vaspitanja Ivana Pavlovića.

Pošto se radi o rekreativnoj grupi, svako od kandidata na kraju mezo ciklusa od četiri nedelje radi test TFS(trenutnih fizičkih sposobnosti),koji se sastoji od uzastopnog ponavljanja određenog unapred demonstriranog pokreta za određeni broj sekundi.

Testiranje je obavljeno baterijom testova za proveru maksimalne i repetitivne snage sledećih mišićnih grupa:

- 1. repetitivna snaga mišića ruku i ramenog pojasa(zgib)**
- 2. izdržljivost u snazi mišića pregibača trupa(trbuh)**
- 3. repetitivna snaga mišića privodioca i opružača ruku(propadanja)**
- 4. izdržljivost u snazi mišića opružača kičmenog stuba(leđna ekstenzija)**
- 5. repetitivna snaga mišića pektoralnog dela (potisak sa grudi-sklek)**
- 6. izdržljivost u snazi mišića opružača kolennog zgloba-nogu(čučanj)**
- 7. test fleksibilnosti(razgibanosti) –pretklon na klupici**

Testiranje je izvršeno u terenskim uslovima (sala fitnes kluba) primenom metode jednog pokušaja,sem kod provere fleksibilnosti gde se od tri pokušaja najbolji rezultat beleži,gde je pauza između svake vežbe trajala 3. do 5.minuta.

Za procenu repetitivne snage mišića ruku(zgib)korišćen je test gde ispitanik iz viseće pozicije mora bradom preći iznad visine vratila.

Za procenu izdržljivosti u snazi mišića pregibača trupa(trbuh)korišćen je test podizanje kranijalnog dela tela iz ležećeg u sedeći položaj.

Za procenu repetitivne snage mišića privodioca i opružača ruku(propadanja)korišćen je test gde kandidat na razboju iz potpora treba završiti pokret u nauporu.

Za procenu izdržljivosti u snazi mišića opružača kičmenog stuba korišćen je test gde kandidat u osnovnom položaju ležeći na trbuhu na strunjači treba dovesti telo u završni položaj odignutih grudi što više od poda,sa držanjem nogu od strane ispitivača.

Za procenu repetitivne snage mišića grudnog dela i ruku(sklek)korišćen je test gde kandidat iz p.p ležeći na trbuhu sa šakama oslonjenim u projekciji ramena na podu, treba potisnuti podlogu,tj.podići telo od tla do završnog položaja opruženih ruku.

Za procenu izdržljivosti u snazi mišića opružača kolena-nogu(čučanj) korišćen je test gde kandidat iz p.p stojećeg sa paralelnim stopalima u širini ramena treba dovesti telo do završnog položaja čučnja gde kolena i kukovi su na istoj udaljenosti od poda sa pravim leđima i pogledom napred.

Za procenu fleksibilnosti korišćen je test pretklona na klupici.

Testiranje repetitivne snage je izvršeno max.bojem ponavljenja u datom trenutku(otkaz),dok izdržljivost u snazi je proveravana za 30.sekundi.

2.ANALIZA STANJA

Na tabeli 1. su prikazani osnovni deskriptivni pokazatelji testiranih vežbača sa podacima uzrasta i osnovnim morfološkim podacima (pol,telesna visina,telesna masa,telesno-masni indeks).Na osnovu izmerenih rezultata možemo zaključiti da je prosečan uzrast testirane grupe 22,5.godina,da je prosečna visina 184,64,da je prosečna telesna masa 80,84.kg i da je prosečna vrednost Telesno-masnog indeksa na nivou 23,89 kg/m².

Tabela 1. Rezultati osnovnih deskriptivnih pokazatelja testiranih vežbača sa podacima uzrasta i osnovnim morfološkim podacima

	IME I PREZIME	GODINE	POL	TV(cm)	TM(kg)	BMI(kg/m ²)
1	NEBOJSA PANJKOVIC	24	M	195	92	24.19
2	UROS MILOSAVLJEVIC	24	M	175	77	25.14
3	RASKO KORDIC	23	M	190	80.4	22.27
4	ILIJA DRAGISIC	23	M	187	79.6	22.76
5	STEFAN KARAN	20	M	195	89.3	23.48
6	STEFAN KRSTIC	20	M	183	84	25.08
7	NEMANJA KLAJIC	23	M	175	68.9	22.50
8	UROS STANISAVLJEVIC	23	M	184	76.7	22.65
9	MARKO IVANOVIC	22	M	183	80	23.89
10	MILOS DJUROVIC	24	M	179	84.5	26.37
11	IVAN VUKSIC	22	M	185	83.7	24.46
	MEAN	22.55		184.64	80.84	23.89
	SD	1.44		6.87	6.33	1.31
	CV%	6.39		3.72	7.83	5.47
	MIN	20		175	68.9	22.27
	MAX	24		195	92	26.37
	n	11		11	11	11

Na tabeli 2.su prikazani osnovni deskriptivni pokazatelji izmerene repetitivne snage,kao i izdržljivost u snazi određenih mišića u telu.Rezultati su prikazani u apsolutnim vrednostima.Na osnovu rezultata se može tvrditi da je:

-prosečna vrednost repetitivne snage ruku i ramenog pojasa na nivou 7,27 zgibova

-prosečna vrednost izdržljivosti u snazi mišića pregibača trupa na nivou 30.trbušnjaka za 30.sekundi

--prosečna vrednost repetitivne snage mišića privodioca i opružača ruku je na nivou 12,55 propadanja

-prosečna vrednost izdržljivosti u snazi mišića opružaća kičmenog stuba je na nivou 40,64 leđnih ekstenzija za 30.sekundi

-prosečna vrednost izdržljivosti u snazi mišića pektoralnog dela (potisak sa grudi-sklek) je na nivou 26,55 sklekova za 30.sekundi

-prosečna vrednost izdržljivosti u snazi mišića opružaća kolena je na nivou 31,18 čučnjeva za 30.sekundi

-prosečna vrednost fleksibilnosti na nivou 25,45 santimetara

Tabela 2. Rezultati osnovnih deskriptivnih pokazatelja repetitivne snage, kao i izdržljivosti u snazi testiranih rekreativaca

	IME I PREZIME	GODINE	POL	ZGIB br.pon	TRBUH br.pon/30"	PROPADANJA br.pon	EXT.LEDJA br.pon/30"	SKLEK br.pon/30"	CUCANJ br.pon/30"	GIPKOST (cm)
1	NEBOJSA PANJKOVIC	24	M	8	35	20	42	31	31	17
2	UROS MILOSAVLJEVIC	24	M	7	30	15	42	25	28	35
3	RASKO KORDIC	23	M	10	33	21	42	26	31	22
4	ILIJA DRAGISIC	23	M	9	36	14	43	25	36	35
5	STEFAN KARAN	20	M	7	36	16	47	30	32	23
6	STEFAN KRSTIC	20	M	11	33	12	42	32	31	23
7	NEMANJA KLAJIC	23	M	11	23	12	35	26	32	26
8	UROS STANISAVLJEVIC	23	M	7	22	8	40	22	30	26
9	MARKO IVANOVIC	22	M	5	36	10	45	30	35	30
10	MILOS DJUROVIC	24	M	2	28	2	39	20	24	17
11	IVAN VUKSIC	22	M	3	18	8	30	25	33	26
	MEAN	22.55		7.27	30	12.55	40.64	26.55	31.18	25.45
	SD	1.44		3	6.42	5.54	4.7	3.8	3.25	5.81
	CV%	6.39		41.29	21.4	44.15	11.56	14.33	10.42	22.81
	MIN	20		2	18	2	30	20	24	17
	MAX	24		11	36	21	47	32	36	35
	n	11		11	11	11	11	11	11	11

3. DIJAGNOZA STANJA

Na tabeli 3. su prikazani osnovni deskriptivni pokazatelji testiranih mišićnih grupa (izraženo u apsolutnim vrednostima) sa dijagnozom stanja (izraženo u bodovnom skor).

Na osnovu rezultata se može tvrditi da je na generalnom nivou kod izabrane grupe vežbača FITNES KLUBA FEEL LIFE, prosečna vrednost bodova telesno masnog odnosa na najvišem nivou (3.18) kao i fleksibilnosti (razgibanosti) 3.18, u odnosu na snagu i izdržljivost testiranih mišićnih grupa, koje su na proseku srednje vrednosti (3), jedino se izdvaja repetitivna snaga mišića pektoralnog dela na proseku (3.09).

Posmatrajući rezultate možemo zaključiti na generalnom nivou da je najpripremljeniji Dragišić Ilija sa prosekom (3.88 bodova) ili vrlo dobra fizička pripremljenost, slede Karan Stefan (3.63), Ivanović Marko (3.50), Kordić Raško (3.38) isto vrlo dobro fizički pripremljeni. Sa dobrom prosečnom fizičkom pripremljenošću slede Panjković Nebojša (3.25), Krstić Stefan (3.13), Milosavljević Uroš i Klajić Nemanja imaju isto u proseku (3. boda). Dovoljnu fizičku pripremljenost u datom trenutku iskazali su Stanisavljević Uroš sa prosekom (2.75), zatim sledi Vuksić Ivan (2.38). Nedovoljnu fizičku pripremu jedini je iskazao Đurović Miloš sa prosekom bodova (1.75).

Tabela 3. Rezultati osnovnih deskriptivnih pokazatelja izmerene repetitivne kao i izdržljivosti u snazi testiranih mišićnih grupa (izraženo u apsolutnim vrednostima) sa dijagnozom stanja (izraženo u bodovima).

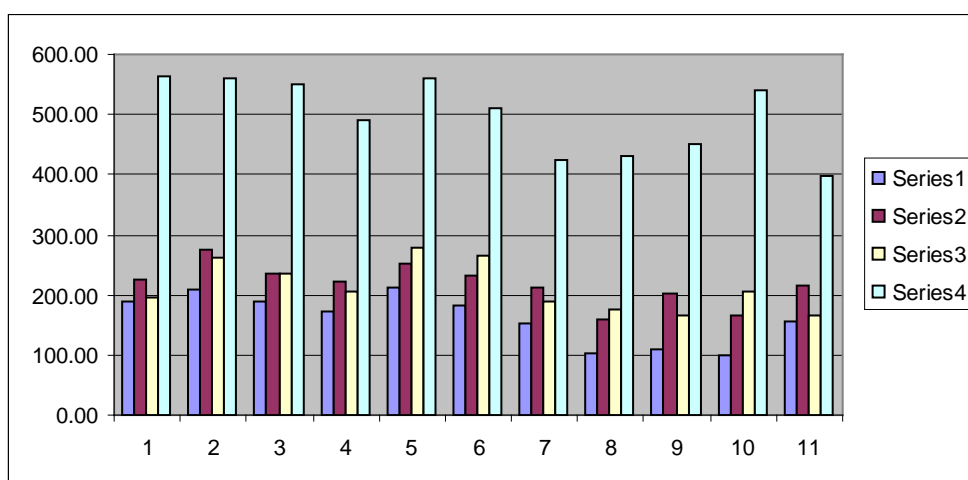
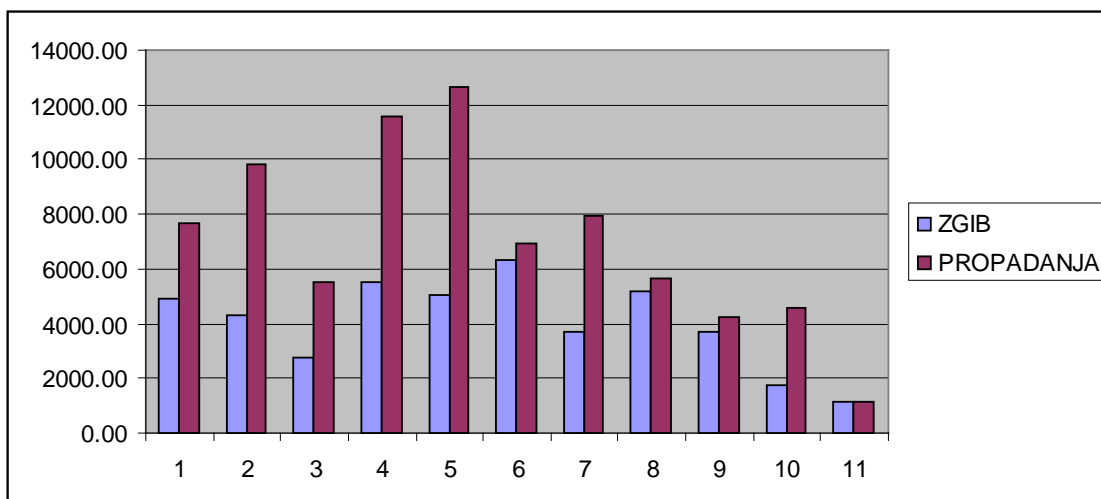
IME I PREZIME	GODIN	TV(cm)	TM(kg)	BMI (kg/m²)	BOD	ZGIB br.pon	BOD	TRBUH	BOD	PROPADANJA	BOD	EXT.LEDJA	BOD	SKLEK	BOD	CUCANJ	BOD	GIPKOST	BOD	PROSEK	Suma	OCENA
	E							br.pon/30"		br.pon		br.pon/30"		br.pon/30"		br.pon/30"		(cm)		OCENA		
4 ILIJA DRAGISIC	23	187	79.6	22.76	4	9	4	36	4	14	3	43	4	25	3	36	4	35	5	3.88	31	4
5 STEFAN KARAN	20	195	89.3	23.48	4	7	3	36	4	16	4	47	4	30	4	32	3	23	3	3.63	29	4
9 MARKO IVANOVIĆ	22	183	80	23.89	3	5	2	36	4	10	3	45	4	30	4	35	4	30	4	3.5	28	4
3 RASKO KORDIC	23	190	80.4	22.27	4	10	4	33	3	21	5	42	3	26	3	31	3	22	2	3.38	27	4
1 NEBOJSA PANJK	24	195	92	24.19	3	8	3	35	4	20	4	42	3	31	4	31	3	17	2	3.25	26	3
6 STEFAN KRSTIC	20	183	84	25.08	2	11	4	33	3	12	3	42	3	32	4	31	3	23	3	3.13	25	3
2 U. MILOSAVLJEV	24	175	77	25.14	2	7	3	30	3	15	3	42	3	25	3	28	2	35	5	3	24	3
7 NEMANJA KLAJIC	23	175	68.9	22.5	4	11	4	23	2	12	3	35	2	26	3	32	3	26	3	3	24	3
8 U. STANISAVLJEV	23	184	76.7	22.65	4	7	3	22	2	8	2	40	3	22	2	30	3	26	3	2.75	22	2
11 IVAN VUKSIC	22	185	83.7	24.46	3	3	2	18	1	8	2	30	1	25	3	33	4	26	3	2.38	19	2
10 MILOS DJUROVIC	24	179	84.5	26.37	2	2	1	28	3	2	1	39	3	20	1	24	1	17	2	1.75	14	1
MEAN		184.64	80.84	23.89	3.18	7.27	3	30	3	12.55	3	40.64	3	26.55	3.09	31.18	3	25.45	3.18		24.45	
SD	1.44	6.87	6.33	1.31	0.87	3		6.42		5.54		4.7		3.8		3.25		5.81			4.8	

U tabeli 4. relativizovali smo postignute rezultate, uporedili smo koliku je ko silu ili snagu ostvario pri zadatim vežbama. Došli smo do sledećih zaključaka, kod osnovne vežbe zgibova gde je trebalo uraditi max broj ponavljanja bez uticaja vremena, što je slučaj i sa propadanjima, iskazali smo rezultate ukupno ostvarenog rada (J) pojedinačno za svakog kandidata. Vidimo da je najveći rad pri zgibovima ostvario Krstić Stefan 6345.11 J, zatim slede Kordić Raško sa ostvarenih 5521.07 J, Klajić Nemanja 5204.50 J itd. Pri drugoj vežbi propadanja ostvareni su sledeći rezultati, najveći rad je ostvario Panjković Nebojša 12635.24 J, pa Kordić Raško 11594.24 J itd. uz tabelarni prikaz rezultata pogledajte i grafičku prezentaciju gore navedenog.

Kada je u pitanju ostvareni rad u funkciji vremena tj. snaga, u tabeli 4. pri vežbama izdržljivosti u snazi iskazali smo sposobnost muskulature da u odođenom vremenskom intervalu što brže savlađuje otpor. odličnom ocenom su ocenjeni Panjković Nebojša sa ostvarenih 279.78 J/s prilikom rada sklekova i Karan Stefan sa ostvarenih 279.67 J/s pri radu leđnih ekstenzija. Primetili smo da je razlika između apsolutnih i relativnih vrednosti ispoljavanja sile mišića, tako što smo sumirali bodove i uvideli da je najbolje rezultata relativizovanih rezultata dobijenih testiranjem imao Panjković Nebojša sa prosekom ocena 4.33 što je odličan rezultat, zati slede Karan, Dragišić, Ivanović... uz tabelu je prikazan i grafički prikaz rezultata snage iskazano u (J/s) pojedinačno za svakog kandidata.

Tabela 4. Rezultati osnovnih testiranih mišičnih grupa iskazanim u apsolutnim vrednostima relativizujućih sila zajedno sa dijagnozom iskazanom u bodovima

IME I PREZIME	GODIN E	TV(cm)	TM(kg)	ZGIB max br.pon	UKUPAN RAD (J)	OCENA	TRBUH br.pon/30*	POWER (J/s)	OCENA	PROPADANJA max br.pon	UKUPAN RAD (J)	OCENA	EXT.LEDJA br.pon/30*	POWER (J/s)	OCENA	SKLEK br.pon/30*	POWER (J/s)	OCENA	CUCANJ br.pon/30*	POWER (J/s)	OCENA	PROSEK OCENA	Suma bodova	
4	ILUJA DRAGISIC	23	187	79.6	9	4919.52	4	36	187.41	4	14	7652.58	3	43	223.85	3	25	195.22	3	36	562.23	4	3.5	21
5	STEFAN KARAN	20	195	89.3	7	4292.56	3	36	210.25	4	16	9811.57	4	47	279.67	5	30	262.81	4	32	560.66	4	4	24
9	MARKO IVANOVIC	22	183	80	5	2746.8	2	36	188.35	4	10	5493.6	3	45	235.44	4	30	235.44	4	35	549.36	4	3.5	21
3	RASKO KORDIC	23	190	80.4	10	5521.07	4	33	173.52	3	21	11594.24	4	42	220.84	3	26	205.07	3	31	489.01	3	3.33	20
1	NEBOJSAPANJKOVII	24	195	92	8	5054.11	4	35	210.59	4	20	12635.28	5	42	252.71	4	31	279.78	5	31	559.56	4	4.33	26
6	STEFAN KRSTIC	20	183	84	11	6345.11	4	33	181.29	3	12	6921.94	3	42	230.73	3	32	263.69	4	31	510.9	3	3.33	20
2	UR.MILOSAVLJEVIC	24	175	77	7	3701.31	4	30	151.07	3	15	7931.39	3	42	211.5	3	25	188.84	2	28	423.01	2	2.83	17
7	NEMANJA KLAJIC	23	175	68.9	11	5204.5	4	23	103.64	2	12	5677.64	3	35	157.71	1	26	175.74	2	32	432.58	2	2.33	14
8	UROSSTANISAVLJEV	23	184	76.7	7	3686.89	3	22	110.36	2	8	4213.59	2	40	200.65	3	22	165.53	2	30	451.46	2	2.33	14
11	IVAN VUKSIC	22	185	83.7	3	1724.3	2	18	98.53	1	8	4598.14	2	30	164.22	1	25	205.27	3	33	541.92	4	2.17	13
10	MILOS DJUROVIC	24	179	84.5	2	1160.52	1	28	154.74	3	2	1160.52	1	39	215.53	3	20	165.79	2	24	397.89	1	1.83	11
						MEAN		30	160.89		12.55	7062.77		40.64	217.06		26.55	213.02		31.18	498.05			
						STDEV		6.42	40.98		5.54	3371.57		4.7	34.31		3.8	41.12		3.25	62.25			
						vr.dobar			6464.74		222.36		12120.13		268.52		274.69		591.42					
						prosečar		3221.66	4843.2		140.4	181.38	5376.99		8748.56		199.91	234.22		192.46	233.58		466.93	529.18
						ispod pro		1600.12		99.42		2005.42		165.6		151.34		404.68						



Na grafikonima je prikazan sumarni skor svih posmatranih varijabli na osnovu koga je definisan raspored opšte fizičke pripremljenosti testiranih vežbača sa aspekta merenih mišićnih grupa.

Na osnovu rezultata možemo zaključiti da je svestranost najvažniji segment u rekreativnom bavljenju fizičkim aktivnostima, što možemo prikazati kroz praktičan primer merne grupe. Ako u razmatranje uzmemo apsolutne rezultate trenutno u ovoj grupi najspremnijeg pojedinca Dragišić Iliju možemo zaključiti da je imao odličnu ocenu iz gipkosti, vrlo dobru ocenu iz telesno masnog odnosa, zgibova, trbuha, ext. leđa, čučnja, dok je imao tek peti rezultat iz propadanja i sedmi rezultat iz sklekova što potvrđuje i naš zaključak da samo svestranost ili podjednako treba trenirati sve mišićne grupe kako bi dale mogućnost telu da u raznolikim uslovima pruže svoj maksimum. ako u razmatranje uzmemo

relativizujuće rezultate uviđamo Panjković Nebojšu koji ima odlične ocene iz propadanja i sklekova a ostale vrlo dobre ocene,to nam govori o njegovoj odličnoj fizičkoj pripremi u datom trenutku.

Na osnovu postignutih rezultata generalna trenažna preporuka bi glasila isto što i sam program FEEL LIFE-a nalaže redovna,umerena,kontinuirana i za svakog ponaosob na pravi način dozirana rekreativna fizička aktivnost dovodi do lične ispunjenosti,sreće i radosti u svakodnevnom životu.

prof.fiz.vasp IVAN PAVLOVIĆ