

# Ne vadimo na pamet – pomen testiranja in spremljanja napredka telesne zmogljivosti

dr. Suzana Pustivšek, prof. šp. vzg.



Sofinancira  
Evropska unija

I FEEL  
SLOVENIA



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSTVO,  
TURIZEM IN ŠPORT



SLOVENIJA



  
**ZMIGAJ**  
SE DO  
**VADBE**

OGREVANJE ZA TEMATIKO

# Vaše izkušnje s testiranjem

**Ste že kdaj testirali svoje gibalne sposobnosti?**

**Je bilo to prvič sedaj, v sklopu projekta?**

**Kaj vam je bilo pri testiranju najbolj zanimivo?**



# Agenda



---

**Uvod – zakaj meriti napredek?**



---

**Kaj je telesna zmogljivost?**



---

**Zakaj testiranje?**



---

**Praktično testiranje**



---

**Spremljanje napredka & najpogostejše napake**

Skupaj: ~1 ura



# Kako vemo, da napredujemo?

**Kako vemo, da napredujemo?**

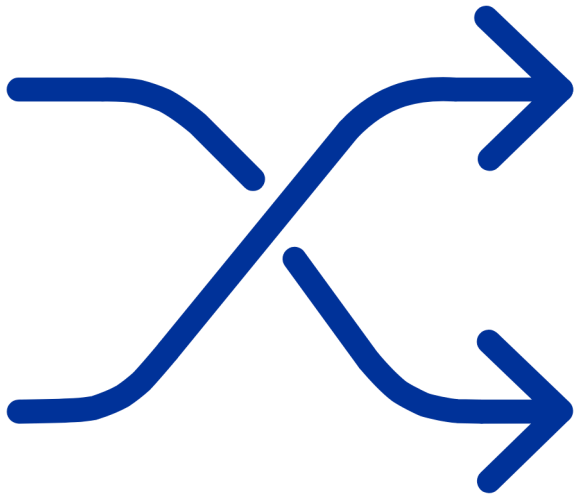
**Če ne merimo – ne vemo.**

**Če ne vemo – ne moremo optimalno prilagajati.**

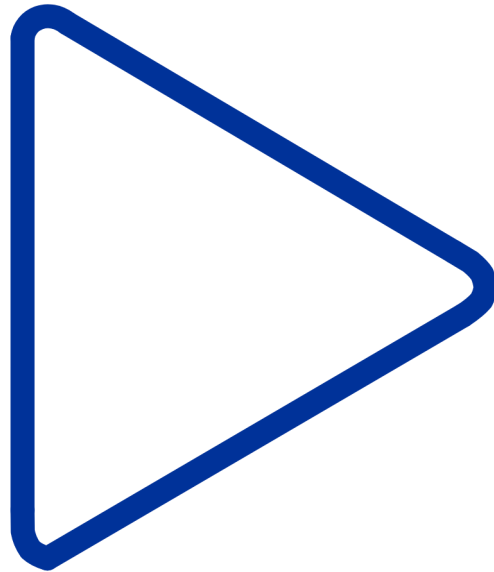
Večina rekreativcev vadi brez jasnega sistema – po občutku, po videih, po prijateljih.

# Paradoks rekreativnega vadenja

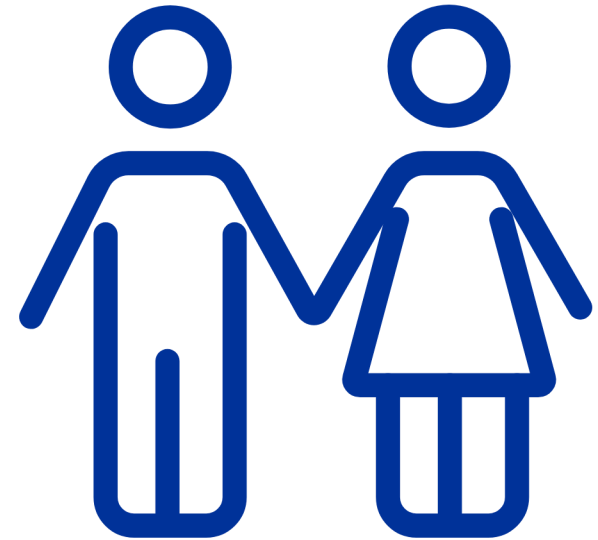
Ljudje vložijo čas in energijo, rezultati pa niso takšni, kot bi lahko bili.




**Vadimo po občutku** – brez načrta, brez sistema



**Vadimo po videih** – naključni programi brez konteksta



**Vadimo po prijateljih** – kar deluje za drugega, ne nujno za nas

 **Rezultat:** čas in energija sta vložena, napredek pa je počasen ali ga ni.

# Zakaj poznati svojo telesno zmogljivost?



**Posameznik spozna morebitna zdravstvena tveganja in šibke točke.**

**Merljiv napredek je najmočnejša motivacija za nadaljevanje vadbe.**

# Kaj sploh meriti?



---

**Kaj meriti – gibalne sposobnosti, telesna sestava, funkcionalna zmogljivost**



---

**Zakaj je to pomembno – objektivni podatki, motivacija, zdravje**



---

**Kako to naredimo – laboratorij, terenski testi, domači testi**

---

Meritev brez razumevanja je le številka. Načrtovanje brez meritve je le ugibanje.

# Kaj je telesna zmogljivost?

Sposobnost učinkovitega izvajanja vsakdanjih dejavnosti brez prehitrega utrujanja, z dovolj energije za pristočasne dejavnosti in sposobnost premagovanja nadpovprečnih telesnih stresov.



**Srčno-dihalna  
zmogljivost**



**Mišična moč in  
jakost**



**Hitrost gibanja**



**Agilnost**



**Koordinacija**



**Gibljivost**




**Sestava telesa**

# Telesna zmogljivost v vsakdanjem življenju

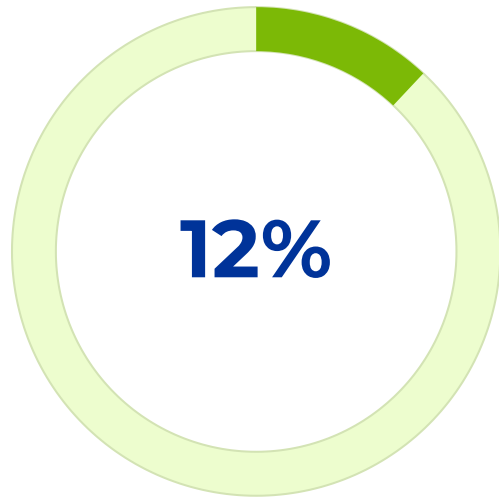
**Delo** – učinkovitost in uspešnost pri delovnih nalogah

**Prosti čas** – energija za hobije, šport, družino

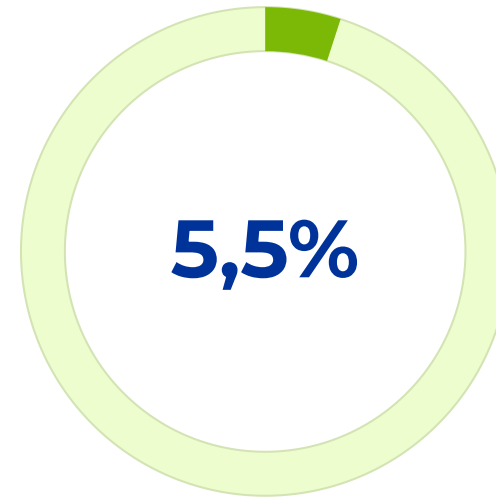
**Izredne razmere** – sposobnost soočanja z nepričakovanimi fizičnimi izzivi

 Telesna zmogljivost ni samo za športnike – je temelj kakovostnega življenja vsakega posameznika.

# VO<sub>2</sub>max – upad z leti



upad VO<sub>2</sub>max na desetletje pri telesno NEdejavnih



upad VO<sub>2</sub>max na desetletje pri telesno DEJAVNIH

VO<sub>2</sub>max (maksimalni privzem kisika) je eden najpomembnejših kazalnikov aerobne zmogljivosti in splošnega zdravja. Višja kot je začetna raven, dlje ohranjamo funkcionalno neodvisnost.



**Redna telesna dejavnost prepolovi hitrost upada aerobne zmogljivosti!**

# Mišična zmogljivost – zakaj je ključna?



## Samostojnost pri starejših

zmanjša tveganje za padce



## Duševno zdravje

pozitiven vpliv na razpoloženje



## Kostna gostota

zaščita pred osteoporozo, zlasti pri ženskah po menopavzi



## Zdrava presnova

ohranjanje zdrave telesne sestave

Mišična moč, vzdržljivost in gibljivost skupaj zmanjšujejo tveganje za prezgodnjo umrljivost. (Warburton idr., 2001)

# Telesna zmogljivost in možgani

An illustration of a person in a light blue t-shirt and dark blue leggings running in a gym. Above their head is a stylized brain icon with circuit-like patterns. The background shows a gym with treadmills and other people in the distance.

## Preprečevanje

Demenca

<sup>1</sup> Depresivna stanja

<sup>2</sup> Kognitivni upad

## Izboljšanje

<sup>3</sup> Koncentracija in spomin

<sup>4</sup> Razpoloženje

<sup>5</sup> Kognitivne sposobnosti

Telesna dejavnost je eden najučinkovitejših načinov za ohranjanje zdravja možganov skozi vse življenje.

(Lee idr., 2016; Choi idr., 2019; Davis in Cooper, 2011)

# Zakaj je telesna zmogljivost pomembna?



**Daljša življenjska doba**



**Manjše tveganje za srčno-žilne bolezni**



**Ohranjanje mišične mase in kosti**



**Preprečevanje demence in depresije**



**Boljše kognitivne sposobnosti**



**Manjše tveganje za raka**

# Zakaj je poznavanje telesne zmogljivosti ključno?

## Sprememba gibalnih navad

Poznavanje telesne zmogljivosti ob primernih spodbudah omogoča spremembo gibalnih navad – telesna dejavnost postane pogostejša, intenzivnejša in učinkovitejša.

## Zanesljive informacije za posameznika in družbo

Pravočasne informacije o telesni zmogljivosti posamezniku omogočijo vpogled v gibalne sposobnosti, morfološke značilnosti in morebitna zdravstvena tveganja.





# Telesna zmogljivost v mladosti – dolgoročni učinki

Dokazano je, da je boljša telesna zmogljivost v otroštvu in adolescenci povezana z bolj zdravim srčno-žilnim in presnovnim profilom ter manjšim tveganjem za razvoj srčno-žilnih bolezni pozneje v življenju.

Ruiz idr., 2009



## Zdravo srce

boljši srčno-žilni profil



## Boljša presnova

ugodnejši presnovni kazalniki



## Manjše tveganje

manjša verjetnost srčno-žilnih bolezni v odrasli dobi

# Osnovne gibalne sposobnosti



## Moč

premagovanje zunanjih sil z mišicami



## Hitrost

gibanje v najkrajšem možnem času



## Koordinacija

usklajeno in natančno izvajanje gibov



## Giblјivost

gibanje z veliko amplitudo v sklepkih



## Ravnotežje

ohranjanje stabilnega položaja



## Natančnost

gibanje z visoko točnostjo



## Vzdržljivost

dolgotrajno izvajanje aktivnosti

☐ Vadba mora razvijati več komponent – testiranje nam pove, katera je šibka.



GIBALNE SPOSOBNOSTI – MOČ

# Moč – sposobnost premagovanja sil

## Maksimalna moč

največja sila, ki jo mišica razvije enkrat

## Eksplzivna moč

hitra, silovita kontrakcija (skoki, sprinti)

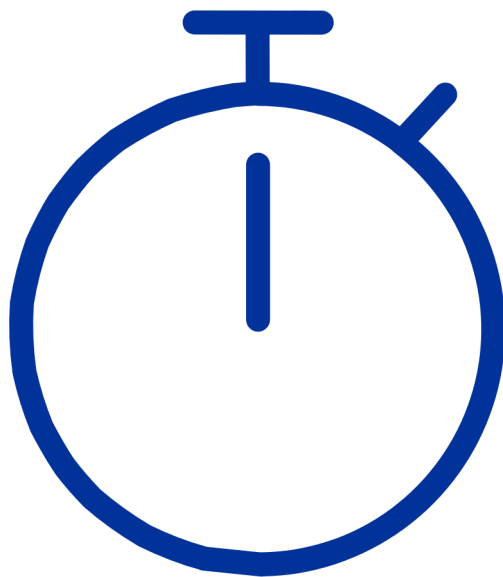
## Mišična vzdržljivost

ponavljajoče se mišično delo brez utrujenosti

- i Vstajanje s stola, dvig nakupovalne vrečke, vzpon po stopnicah, skok čez lužo.

Brez ustrezne moči je gibanje manj učinkovito in hitro pride do utrujenosti.

# Hitrost



## Opredelitev

- Sposobnost izvedbe gibanja v najkrajšem možnem času
- Ali z največjo frekvenco gibov
- Ključna pri sprintih in hitrih reakcijah
- Primer: šprint, eksplozivni start, hiter korak

## Pomen

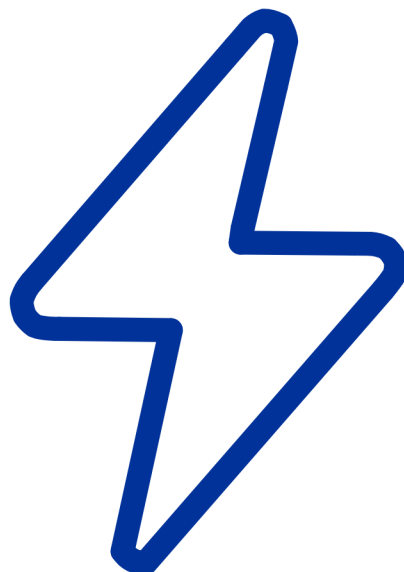
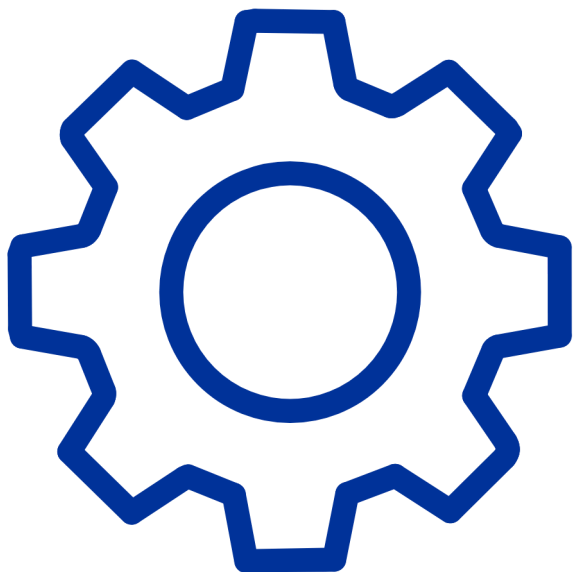
- Posebej pomembna pri eksplozivnih športnih nalogah
- Omogoča pravočasno odzivanje v situacijah
- Kjer je čas omejujoč dejavnik
- Primer: reakcija na signal, sprint do žoge



Hitrost je v veliki meri genetsko pogojena, a jo je mogoče razvijati z ustreznim treningom.



# Koordinacija



## Opredelitev

- Sposobnost usklajenega in natančnega izvajanja gibov v prostoru in času
- Omogoča učinkovito povezovanje različnih delov telesa
- Ključna pri zahtevnejših gibalnih nalogah
- Primer: ples, met žoge, vožnja kolesa

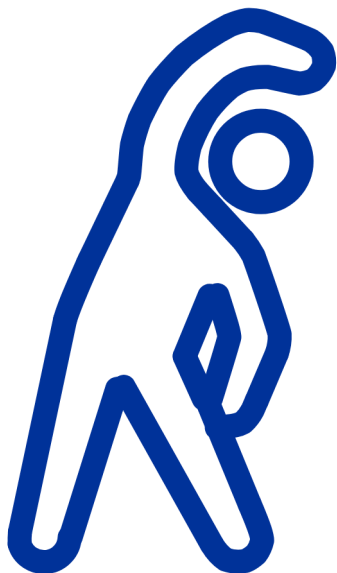
## Pomen in posledice

- Določa, kako tekoče, ekonomično in natančno se gibamo
- Slaba koordinacija = "nerodno" gibanje
- Večja poraba energije in večja možnost napak
- Primer: spotikanje, nenatančni meti, neučinkovita tehnika

☐ Koordinacija se razvija skozi učenje in vadbo – posebej intenzivno v otroštvu in mladostništvu.



# Gibljivost



## Opredelitev

- Sposobnost izvajanja gibov z veliko amplitudo v sklepih
- Pomembna za pravilno telesno držo
- Ključna za kakovost izvedbe gibanja
- Primer: sklon, razteg, dvig roke nad glavo

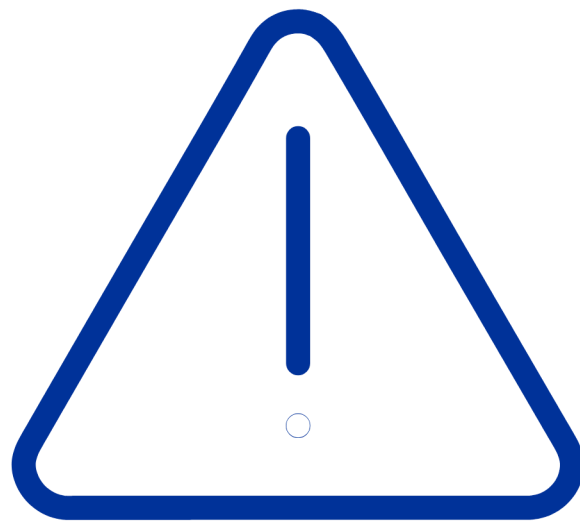
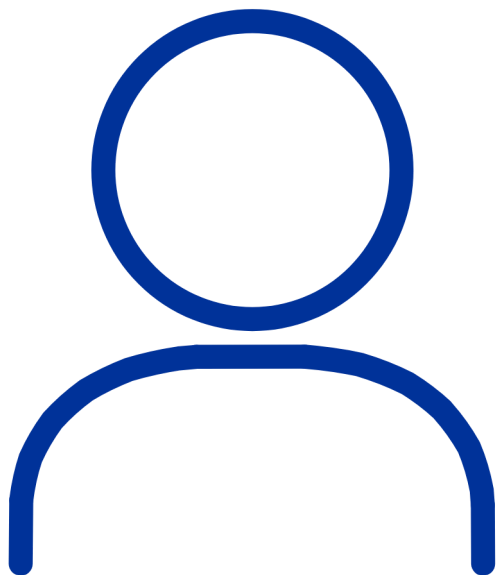
## Pomen in posledice

- Preprečevanje poškodb pri vadbi in vsakdanjem življenju
- Omejena gibljivost → nepravilni gibalni vzorci
- Večje tveganje za poškodbe
- Primer: bolečine v hrbtu, skrajšane mišice, slaba drža

📌 Gibljivost se z leti zmanjšuje – redna raztezna vadba jo ohranja in izboljšuje v vsakem starostnem obdobju.



# Ravnotežje



## Opredelitev

- Sposobnost ohranjanja stabilnega položaja telesa
- Med mirovanjem ali gibanjem
- Ključno pri hoji, teku in športih na nestabilnih podlagah
- Primer: stanje na eni nogi, hoja po neravni podlagi

## Pomen in posledice

- Pomembno pri vsakodnevni dejavnosti
- Slabo ravnotežje = več nihanja in izguba stabilnosti
- Slabša kontrola gibanja in večje tveganje za padce
- Primer: spotikanje, nestabilnost pri teku, padci pri starejših

- ☐ Ravnotežje se z vadbo izboljša v vsakem starostnem obdobju – posebej pomembno za preprečevanje padcev pri starejših.



# Natančnost (preciznost)



## Opredelitev

- Sposobnost izvajanja gibov z veliko točnostjo in usmerjenostjo
- Visoka kontrola gibanja pri ciljnih nalogah
- Posebej pomembna pri metih in ciljnih gibih
- Primer: met na koš, strel na gol, met diska

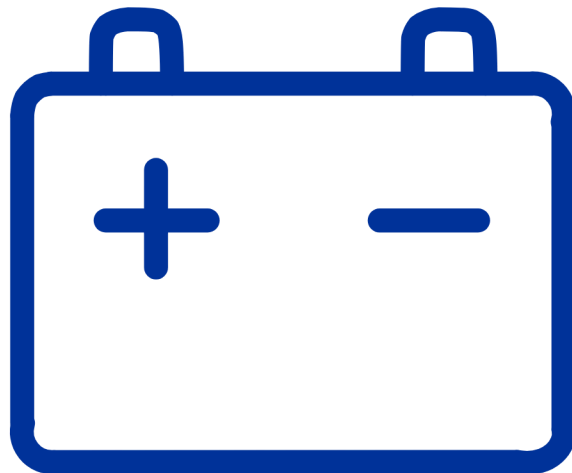
## Pomen in posledice

- Brez natančnosti se zmanjša učinkovitost gibanja
- Poveča se število neuspešnih ponovitev
- Slabša natančnost = večja poraba energije in časa
- Primer: zgrešeni meti, nenatančni udarci, napake v tehniki

☐ Natančnost je tesno povezana s koordinacijo in koncentracijo – razvija se z vadbo in ponavljanjem.



# Vzdržljivost



## Opredelitev

- Sposobnost dolgotrajnega izvajanja aktivnosti brez večjega upada učinkovitosti
- Odvisna od delovanja dihalnega in srčno-žilnega sistema
- Omogoča daljše telesne napore
- Primer: tek, kolesarjenje, plavanje, hoja

## Pomen in posledice

- Temelj za vse daljše telesne aktivnosti
- Slaba vzdržljivost = hitrejša utrujenost in upad zmogljivosti
- Ključna za zdravje srca in pljuč
- Primer: zadihanost pri hoji po stopnicah, hitro utrujanje

☐ Vzdržljivost je eden najpomembnejših kazalnikov splošnega zdravja – izboljšamo jo z redno aerobno vadbo.



# 4 ključna načela treninga

Vsako telo reagira drugače. Zato univerzalni programi niso optimalni.



**Specifičnost – Napredujemo v tem, kar treniramo.**



**Progresivna obremenitev – Telo napreduje le ob postopno večjih zahtevah.**



**Individualizacija – Kar deluje za enega, ne nujno za drugega.**



**Adaptacija – Telo se prilagodi, zato ista vadba čez čas ne deluje več.**



Testiranje nam pove: kje smo, kaj potrebujemo, ali smo napredovali.

# Specifičnost: vadimo to, kar želimo izboljšati

Napredujemo v tem, kar treniramo.

Princip specifičnosti pomeni, da se telo prilagaja točno tistim zahtevam, ki jih med vadbo izvajamo. Če želimo izboljšati določeno sposobnost, moramo izvajati vaje, ki so tej sposobnosti podobne po gibanju, intenzivnosti, hitrosti in načinu izvedbe.



## Tek

izboljša predvsem sposobnost teka



## Trening moči

izboljšuje mišično moč



## Ravnotežne vaje

izboljšujejo ravnotežje



## Raztezanje

izboljšuje gibljivost

Telo se prilagaja zelo ciljno – mišice, živčni sistem in energijski sistemi se razvijajo glede na vrsto dražljaja, ki ga prejemajo.

## Primer iz prakse

- Oseba, ki želi izboljšati hojo v hrib, mora trenirati hojo ali vzpone, ne samo kolesarjenja.
- Košarkar bo za boljši met izvajal mete na koš – splošna kondicija ne izboljša natančnosti meta.

## Pomembnost v praksi

Princip specifičnosti pomaga, da je vadba usmerjena in učinkovita. Napačno izbran trening pogosto ne prinese želenih rezultatov, ker ne spodbuja točno tistih sposobnosti, ki jih želimo razviti.



Napačno izbran trening pogosto ne prinese želenih rezultatov – vadimo specifično!



# Progresivna obremenitev: postopno večji izzivi

Telo napreduje le, če ga postopno izpostavljam večjim zahtevam.



## Intenzivnost

večja hitrost, večje breme



## Trajanje

daljše vadbe



## Pogostost

več vadbenih enot na teden



## Zahtevnost vaj

naprednejše variante



## Volumen

skupno število serij in ponovitev



Prehiter dvig obremenitve → utrujenost, preobremenitve, poškodbe.

Pravilo 10 %: tedensko povečaj obremenitev za največ 10 %.



# Adaptacija: telo se prilagodi

Ista vadba čez čas ne deluje več – telo se je navadilo.



**Mišice postanejo močnejše**



**Srce in pljuča delujeta učinkoviteje**



**Koordinacija se izboljša**



**Gibanje postane bolj ekonomično**



**Zmanjša se občutek napora**

## Kaj storiti?

- Povečaj intenzivnost
- Spremeni vaje
- Dodaj nove izzive
- Spremeni tempo ali volumen

Na začetku je 20-minutna hoja naporna – po tednih postane lahka. To je adaptacija!



# Individualizacija: vsak je edinstven

Kar deluje za enega, ne nujno za drugega.



## Genetika

vpliva na odziv telesa na vadbo



## Starost in spol

različne potrebe po obremenitvi



## Zdravstveno stanje

prilagoditev intenzivnosti



## Predhodni fitness

izhodišče določa napredek



## Regeneracija in slog

počitek in življenjski slog

## Zakaj se odzivi razlikujejo?

- Nekdo hitro pridobi mišično maso, drugi počasneje
- Ena oseba potrebuje 1 dan počitka, druga več
- Starejši potrebujejo drugačno obremenitev kot mladi



Testiranje je ključ do individualizacije – brez podatkov ni prilagoditve.



# Psihološki vidik testiranja

## Merljiv napredek = večja motivacija

Ko vidimo rezultate, smo bolj motivirani za nadaljevanje.

## Občutek kontrole = manjši stres

Vedeti, kje smo, zmanjšuje negotovost in tesnobo.

Kar merimo, to upravljamo. Kar upravljamo, to izboljšamo.

- Testiranje daje jasne cilje
- Rezultati potrjujejo trud in napredek
- Slabi rezultati so priložnost, ne neuspeh

# Vrste testiranja

<b>Vrsta testiranja</b>	<b>Prednosti</b>	<b>Omejitve</b>
Laboratorijski testi	Visoka natančnost in zanesljivost	Dragi, potreben strokovni kader
Terenski testi	Enostavna izvedba, dobra uporabnost	Manjša natančnost
Domači testi	Dostopni, primerni za rekreativce	Nižja objektivnost

Namen testiranja: pridobiti objektivne podatke, spremljati napredek, načrtovati vadbo.

# Laboratorijski testi

Test	Kaj meri	Gibalna sposobnost / funkcija
VO <sub>2</sub> max test	Maksimalno porabo kisika	Aerobna vzdržljivost
Izokinetično testiranje	Mišično moč pri kontrolirani hitrosti	Moč
Laktatni test	Koncentracijo laktata med naporom	Vzdržljivost, prag napora
Spirometrija	Delovanje pljuč	Respiratorna funkcija
EMG analiza	Aktivacijo mišic	Nevromišična aktivacija
Analiza telesne sestave (DEXA, bioimpedanca)	Delež mišic, maščobe, kostne mase	Telesna sestava



# Ne vadimo na pamet – pomen testiranja in spremljanja napredka telesne zmogljivosti

dr. Suzana Pustivšek, prof. šp. vzg.



Sofinancira  
Evropska unija

I FEEL  
SLOVENIA



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSTVO,  
TURIZEM IN ŠPORT



SLOVENIJA



  
**ZMIGAJ**  
SE DO  
**VADBE**



## LABORATORIJSKI TESTI

# VO<sub>2</sub>max – zlati standard aerobne zmogljivosti

- VO<sub>2</sub>max je maksimalna količina kisika, ki jo telo lahko porabi med intenzivno telesno aktivnostjo. Meri se v ml/kg/min.

## Kako poteka test?

- Postopno stopnjevanje hitrosti/naklona
- Merjenje porabe kisika z masko
- Test traja 8–12 minut
- Izvaja se na tekočem traku ali kolesu

## Kaj nam pove?

- Aerobna zmogljivost srca in pljuč
- Tveganje za srčno-žilne bolezni
- Osnova za načrtovanje intenzivnosti vadbe
- Primerjava z normativnimi vrednostmi za starost in spol

## Analiza telesne sestave



DEXA naprava



Bioimpedančna naprava

### DEXA

Dual-energy X-ray absorptiometry – najnatančnejša metoda, meri kosti, mišice, maščobo

### Bioimpedanca

električni tok skozi telo, hitra in dostopna metoda

### Kožne gube

kaliper – merjenje podkožnega maščevja na določenih točkah

### Kaj merimo:

- Delež telesne maščobe (%)
- Mišična masa (kg)
- Kostna gostota
- Visceralna maščoba (tveganje za bolezni)

Telesna teža sama po sebi ne pove dovolj – sestava telesa je ključna.

# Terenski testi

Test	Kaj meri	Gibalna sposobnost
Cooperjev test (12-min tek)	Pretečena razdalja v 12 minutah	Aerobna vzdržljivost
Beep test / Yo-Yo test	Postopno stopnjevanje hitrosti	Kardiorespiratorna vzdržljivost
Skok v daljino z mesta	Dolžina eksplozivnega odriva	Eksplozivna moč
Sprint 20 m ali 40 m	Čas teka	Hitrost
T-test agilnosti	Hitrost spremembe smeri	Agilnost in koordinacija
Flamingo test	Stabilnost stoje na eni nogi	Ravnotežje
Sit-and-reach test	Doseg v predklonu	Giblјivost
Handgrip test	Sila stiska dlani	Statična moč

- hitra izvedba
- možnost testiranja večjih skupin
- nizki stroški
- dobra uporabnost v praksi



TERENSKI TESTI – VZDRŽLJIVOST

# Cooperjev test – 12-minutni tek

Eden najpreprostejših in najzanesljivejših terenskih testov aerobne vzdržljivosti. Razvil ga je dr. Kenneth Cooper leta 1968.

## Kako poteka test?

1. Teci ali hodi 12 minut po ravni podlagi
2. Izmeri pretečeno razdaljo v metrih
3. Primerjaj z normativnimi vrednostmi za svojo starost in spol

## Okvirne vrednosti za VO<sub>2</sub>max:

Razdalja	Aerobna zmogljivost
< 1600 m	slaba
1600–2000 m	povprečna
2000–2400 m	dobra
> 2400 m	odlična

(vrednosti okvirne za odrasle)



Primeren za skupinsko testiranje – hkrati ga lahko izvaja večje število udeležencev.



# Domači testi

Preproste oblike samoocenjevanja – brez posebne opreme ali strokovnega nadzora.

Test	Kaj meri	Gibalna sposobnost
Test vstajanja s stola (30 s)	Število ponovitev	Mišična moč nog
Test hoje na 2 km	Čas hoje in srčni utrip	Vzdržljivost
Plank test	Čas zadrževanja položaja	Stabilizacijska moč
Sklece v 1 minuti	Število ponovitev	Mišična vzdržljivost
Ravnotežje na eni nogi	Čas stabilnega položaja	Ravnotežje
Predklon sede	Doseg rok	Gibljivost

- Spremljanje napredka
- Motivacija
- Zgodnje zaznavanje upada
- Podpora preventivnim programom

# Test vstajanja s stola – 30 sekund

Ocena zmogljivosti in vzdržljivosti mišic spodnjih udov

- 1** Stol z naslonjalom naslonite ob steno (stabilnost).
- 2** Sedite na stol – hrbet ne sme biti naslonjen na naslonjalo.
- 3** Prekrižajte roke čez prsni koš, stopala v širini ramen.
- 4** Na znak "Zdaj!" hitro vstanite v pokončen položaj.
- 5** Usedite se nazaj in ponavljajte 30 sekund.
- 6** Preštejte število vstajanj.


⚠ Izključitveni kriteriji: kronična bolečina, totalna endoproteza kolka/kolena – prilagodite višino stola ali test izpustite.



# Kako se primerjam? Normativne vrednosti

Starost	Ženske (povprečje)	Moški (povprečje)
60–64 let	12–17	14–19
65–69 let	11–16	12–18
70–74 let	10–15	12–17
75–79 let	10–15	11–17
80–84 let	9–14	10–15
85–89 let	8–13	8–14
90–94 let	4–11	7–12

Vrednosti pod spodnjo mejo kažejo na povečano tveganje za padce in zmanjšano funkcionalno neodvisnost.

 Rezultat pod normativom ni uspeh – je signal za ukrepanje!

# Spremljanje – povezava med treningom in testiranjem



## Frekvenca

Kako pogosto



## Intenzivnost

Kako težko



## Volumen

Koliko



## Rezultati testov

Merljivi napredek

## Orodja za sledenje



Vadebni dnevnik



Aplikacije: Strava, MyFitnessPal

**i RPE – Rate of Perceived Exertion:** Na lestvici od 1 do 10 ali Borgova lestvica napora – kako težko je bilo? Subjektivni občutek je dragocen podatek.

Testiranje: vsakih 4–6 tednov | Spremljanje: stalno

# Borgova lestvica navora (RPE)

Rate of Perceived Exertion – subjektivni občutek navora

01

## 6–7

Zelo, zelo lahko (počitek, sprehod)

02

## 8–9

Zelo lahko

03

## 10–11

Dokaj lahko (lahka hoja)

04

## 12–13

Nekoliko naporno (zmerna vadba)

05

## 14–15

Naporno (intenzivna vadba)

06

## 16–17

Zelo naporno

07

## 18–19

Zelo, zelo naporno

08

## 20

Maksimalni napor

### Praktična uporaba:

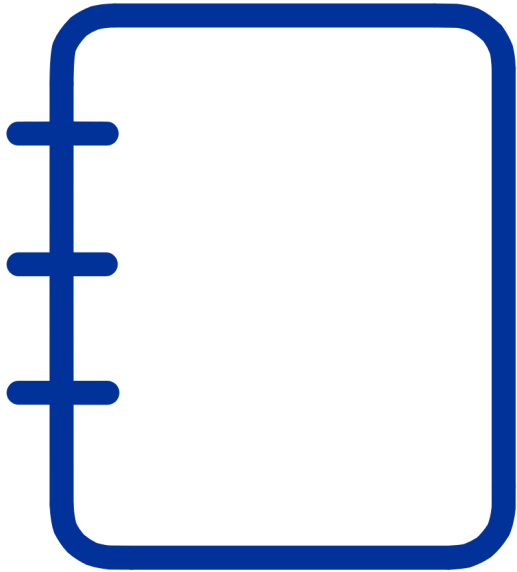
- Ciljna cona za rekreativce: 12–14 (zmerna intenzivnost)
- Ciljna cona za trening: 15–17 (visoka intenzivnost)
- Vrednost  $\times 10 \approx$  srčni utrip



Subjektivni občutek navora je zanesljiv in brezplačen merilnik intenzivnosti.

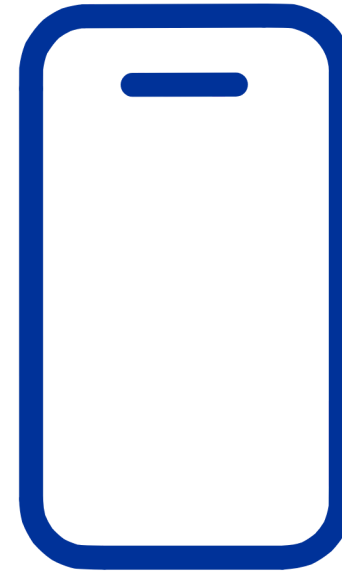


# Orodja za sledenje napredku



## VADEBNI DNEVNIK

- Beleži datum, vrsto vadbe, trajanje
- Zapiši RPE po vsaki vadbi
- Beleži rezultate testov
- Opombe o počutju, spancu, energiji
- Prednost: preprost, brez tehnologije, osebni



## DIGITALNA ORODJA

- Strava – sledenje teku, kolesarjenju, plavanju
- MyFitnessPal – prehrana in kalorije
- Garmin Connect / Apple Health – srčni utrip, koraki
- Google Sheets / Excel – lastna tabela napredka
- Prednost: avtomatizacija, grafi, primerjave



Najboljše orodje je tisto, ki ga dejansko uporabljaš. Začni preprosto.

# Kako pogosto testirati in spremljati?

1

## Vsak dan

RPE, počutje, energija, spanje

2

## Vsak teden

Pregled vadbenega dnevnika, skupni volumen

3

## Vsak mesec

Domači testi (plank, ravnotežje, vstajanje s stola)

4

## Vsaki 8 - 12 tednov

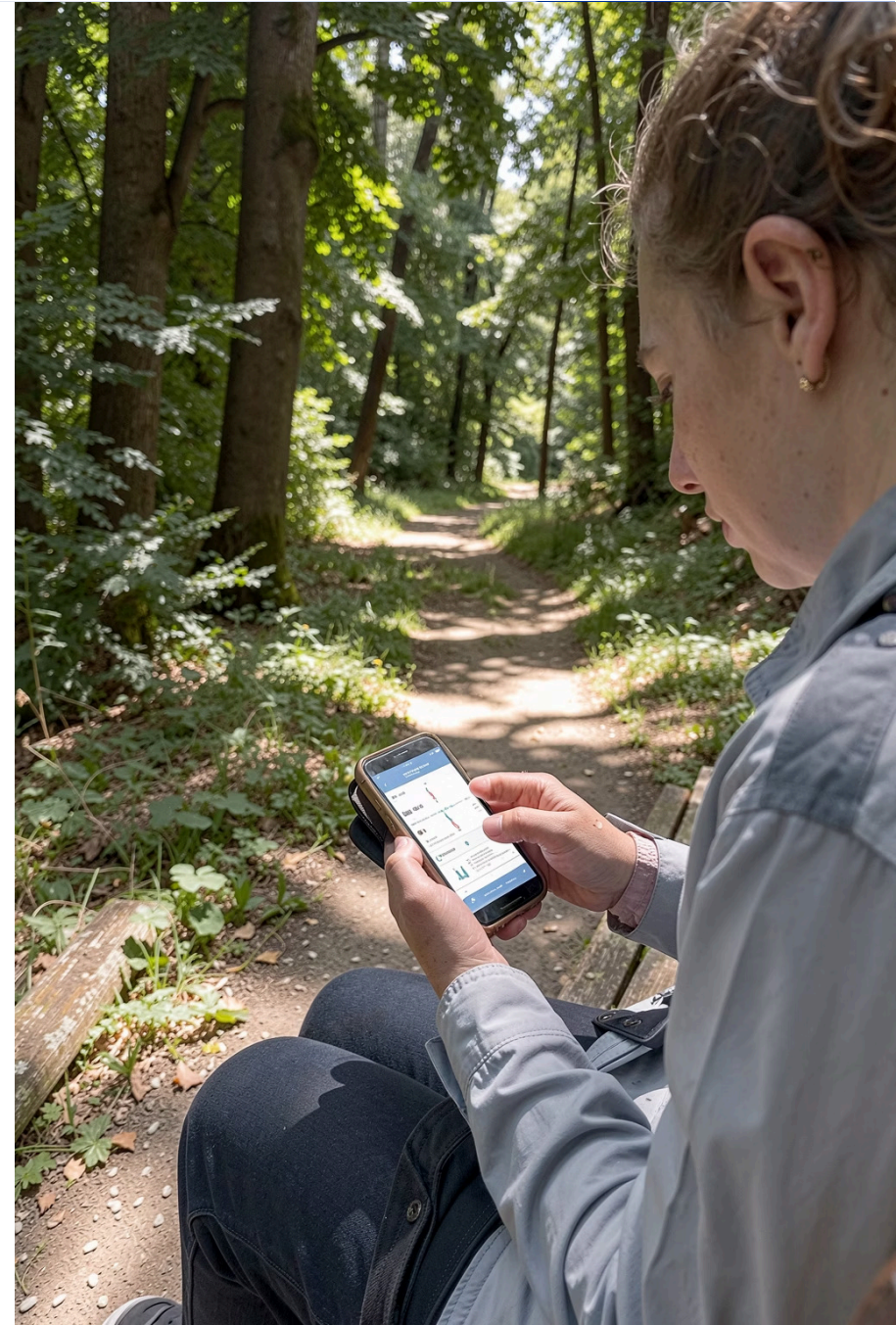
Formalno testiranje, primerjava z izhodiščem

## Ključni principi:

Konsistentnost > Perfekcionizem – boljše redno beležiti malo, kot enkrat vse.

Napredek je redko linearen – pričakuj vzpone in padce.

Testiranje brez sledenja je kot navigacija brez zemljevida.



# Napake, ki zavirajo napredek



## Brez cilja

"Če ne vemo kam gremo, ne vemo ali smo prišli."



## Preveč, prehitro

Vodi v poškodbe in izgorelost.



## Ignoriranje signalov telesa

Telo nam sporoča, kdaj je preveč.



## Primerjanje z drugimi

"Vaše telo ≠ telo nekoga drugega."

# Napaka #1: Vadba brez cilja

Če ne vemo, kam gremo, ne vemo, ali smo prišli.

## SMART princip načrtovanja ciljev

01

### **S – Specifičen:**

"Hočem teči 5 km" (ne "hočem biti fit")

03

### **A – Dosegljiv:**

Realen glede na trenutno stanje

05

### **T – Časovno določen:**

"Do konca septembra"

02

### **M – Merljiv:**

"V 30 minutah" (ne "hitro")

04

### **R – Relevanten:**

Pomemben za moje življenje

A photograph of a person running on a red running track, seen from behind. The person is wearing a dark t-shirt and shorts. A green banner with white text is overlaid across the middle of the image.

**ZMIGAJ SE DO VADBE**

# Napaka #2 & #3: Preveč, prehitro & ignoriranje telesa

## PREVEČ, PREHITRO - KAJ NAM SPOROČA TELO

Opozorilni znaki pretreniranosti:

- Kronična utrujenost
- Padec zmogljivosti
- Motnje spanja
- Razdražljivost
- Pogostejše poškodbe
- Izguba motivacije

Počitek je del treninga, ne odsotnost treninga.

 Regeneracija (spanje, prehrana, počitek) je enako pomembna kot vadba sama.

## Napaka #4: Primerjanje z drugimi

Vaše telo ≠ telo nekoga drugega.

### Različna genetika

nekateri hitreje pridobijo mišice ali izgubijo maščobo

### Različna izhodišča

nekdo vadi 10 let, vi 3 mesece

### Različni cilji

maratonec in dvigovalec uteži ne moreta primerjati napredka

S kom se primerjaj?

## Z VČERAJŠNJI SEBOJ

- Sem danes naredil/a več kot včeraj?
- Se počutim bolje kot pred 3 meseci?
- Ali sem bližje svojemu cilju?

 Edina tekmovalnost, ki šteje, je tekmovalnost s samim seboj.



# Primeri dobrih praks v Sloveniji



## SLOfit odrasli (1970)

Nacionalni program spremljanja telesne zmogljivosti odraslih. Vključuje merske naloge za moč, vzdržljivost, gibljivost, koordinacijo, ravnotežje in telesno sestavo. Posebnost: aplikacija Moj SLOfit – dostop do podatkov iz šolskega obdobja.



## Centri za krepitev zdravja (CKZ)

Brezplačni preventivni programi za odrasle in starejše. Izvajajo kineziologi, fizioterapevti in zdravstveni delavci. Po meritvah: individualna razlaga rezultatov in priporočila za telesno dejavnost. Prilagojeno telesno nedejavnim, kroničnim bolnikom in starejšim.





PRIMERI DOBRIH PRAKS – SLOFIT

## SLOfit odrasli – nacionalni program



### Moč

mišična moč rok in nog



### Vzdržljivost

aerobna zmogljivost



### Gibljivost

obseg gibanja



### Koordinacija

gibalna usklajenost



### Ravnotežje

statično in dinamično



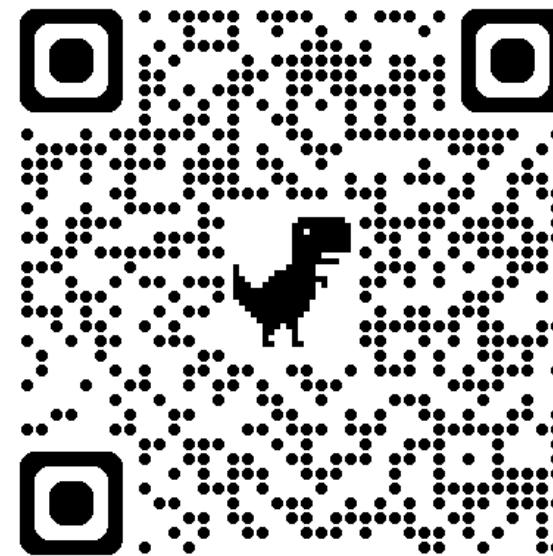
### Telesna sestava

ITM, obsegi



**Aplikacija Moj SLOfit:** primerjaj svoje rezultate iz šolskega obdobja s trenutnim stanjem – edinstven vpogled v razvoj skozi življenje.

Meritve izvajajo kineziologi, športni pedagogi - Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani



# Centri za krepitev zdravja (CKZ)

01

## Napotitev ali samoprijava

brezplačno za vse odrasle

02

## Meritve in testiranje

funkcionalni testi, gibalne sposobnosti

03

## Individualna razlaga rezultatov

s strokovnjakom

04

## Priporočila za telesno dejavnost

prilagojena posamezniku

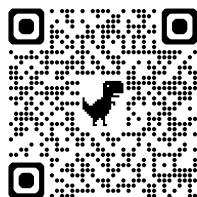
05

## Vključitev v programe

skupinska vadba, individualno svetovanje

Izvajajo: kineziologi, fizioterapevti, zdravstveni delavci. Brezplačno v okviru zdravstvenega sistema.

 Prilagojeno za: telesno nedejavne osebe, kronične bolnike, starejše odrasle.



# Vaš osebni akcijski načrt

## Kaj narediti po današnjem srečanju?

01

### Določi cilj

SMART cilj za naslednje 3 mesece

03

### Začni beležiti

dnevnik ali aplikacija

05

### Ponovi testiranje

čez 8 - 12 tednov in primerjaj

02

### Izvedi izhodiščno testiranje

vsaj 2–3 domača testa / SloFit ali CKZ

04

### Načrtuj vadbo

glede na rezultate testov

📌 Majhen korak danes = velik napredek v prihodnosti.



# Tri stvari za domov

A silhouette of a runner in mid-stride is positioned in the center of the frame. The background is a light blue and white futuristic cityscape with glowing lines and circular patterns, suggesting a high-tech or digital environment. The overall aesthetic is clean and modern.

**1** Testiranje daje smer

**2** Spremljanje daje povratno  
informacijo

**3** Prilagajanje prinaša napredek

Ne potrebujete več vadbe. Potrebujete bolj pametno vadbo.

# HVALA ZA VAŠO POZORNOST

dr. Suzana Pustivšek, prof. šp. vzg.



Sofinancira  
Evropska unija

I FEEL  
SLOVENIA



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSTVO,  
TURIZEM IN ŠPORT



SLOVENIJA



ZMIGAJ  
SE DO  
VADBE