

## Izveštaj sa

### Sastanka o Evropskoj fitness znački 27-29.mart 2017., Frankfurt, Nemačka

Međunarodna Asocijacija za sport i kulturu (ISCA) i Nemačka gimnastička federacija (DTB) su u periodu od 27. do 29. marta u hotelu *Lindner* u Frankfurtu, Nemačka, održan je sastanak petnaest nacionalnih predstavnika iz Nemačke, Danske, Švedske, Velike Britanije, Belgije, Češke, Slovenije, Austrije, Španije, Bugarske i Srbije. Troškove ovog skupa, kao i izbor učesnika, kompletno su snosili organizatori.



Program sastanka bio je posvećen projektu Evropska Fitness značka, koji je pokrenuo alat za trenere fizičke aktivnosti koji je podržan od strane Erasmus + fonda.

Evropska fitness značka može da se koristi da se unapredi znanje o fitness statutu vežbača, jednostavna je za davanje saveta klijentima, takođe je dobar alat za motivaciju neaktivnih ljudi koji žele da usvoje aktivan način života.

**Evropska fitness značka** je alat za merenje kondicije. Ona ima tri različita nivoa: Osnovni, napredni i odobreni. Svaki test je lako postaviti u skladu sa opremom koju imate i objektu u kome radite test. Ispitivanja su laka za izvršavanje i dizajnirani su tako da budu zabavni. Testovi su razvijeni od strane stručnog tima iz cele Evrope. Sposobnost učesnika da se kreće je testirana kroz snagu, izdržljivost, koordinaciju i fleksibilnost vežbi. Test se takođe fokusira na faktore poput držanja i telesne kompozicije.

Osnovni test za je za neaktivne ili starije osobe i u osnovi je orijentisana na funkcionalnost, na primer, penjanje uz stepenice do trećeg sprata, stoj na jednoj nozi i balansiranje na jednoj nozi.



Druga dva testa su orijentisani na performanse, na primer, koliko sklekova može da uradi učesnik u 40 sekundi ili koliko visoko mogu da skoče i dohvate. Sve stavke u testu se vrednuju prema starosti i polu. Kad god se test radi lako možete uneti sve rezultate testa u bazu Evropske Fitness značke. Svi podaci su naravno anonimni i dobićete specijalan kod za pristup. Nakon toga možete ili štampati ili poslati

povratne informacije kako bi se unapredilo znanje o tome kako poboljšati fizičko zdravlje, kako da se motivišu i posavetuju korisnici.

S obzirom da Evropska fitness značka ima tri nivoa, pogodna je za svakoga. Cilj je da se podstakne promene u ponašanju u pravcu zdravstvenog povećanje vežbanja i fizičke aktivnosti. Cilj značke je takođe da podstakne vežbanje grupe, timove i članova sportskih klubova da zadrže zdrav životni stil. Organizacijama koje su zainteresovane na raspolaganje se stavlja Priručnik



---

## Асоцијација Спорт за све Србије

---

(moguće je da ga prevedemo na srpski jezik, ali dizajn mora da ostane isti), Slike sa objašnjenim vežbama, online platforma za unos podataka, sertifikati, sajt (koji takođe možemo da prevedemo), flajeri i posteri, upitnik, sertifikati za trenere, s tim da svaki instruktor mora da završi kurs „trener za trenere“ koji će moći da podučava druge. Kod za unos podataka biće validan za naredne 3 godine.

Sam program je još uvek u razvoju i ima par nedostataka koji se moraju popraviti. Zvaničan zaključak je da do kraja juna dobijemo sve detalje oko korišćenja i primene EFB-a.

Izveštaj pripremila  
Marina Ivanović

