

## ASTRANDOV PROGRESIVNI TEST OPTEREĆENJA U PROCENI AEROBNOG KAPACITETA SPORTISTA

*Ljubiša M. Lilić, Slađana Milošević, Božidar Stojiljković*

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje u Leposaviću, Univerzitet u Prištini, Priština, Srbija

*Kontakt:* Ljubiša Lilić

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje u Leposaviću, Univerzitet u Prištini, Priština, Srbija  
E-mail: ljubisa.lilic@pr.ac.rs

Najprecizniju sliku fizičke pripremljenosti daje aerobni kapacitet. On je važan faktor u planiranju i doziranju fizičkog opterećenja.

Cilj ovog istraživanja bio je određivanje vrednosti areobnog kapaciteta sportista različitihsportskih grana, kao i eventualnih razlika u odnosu na nesportiste.

Ukupno smo analizirali 60 ispitanika podeljenih u tri grupe od po 20. Prvu grupu sačinjavali su fudbaleri, drugu rukometaši, a treću kontrolnu grupu nesportisti.

Maksimalni aerobni kapacitet određivan je Astrandovim šestominutnim testom.

Najveću vrednost VO<sub>2</sub>max konstantovan je kod fudbalera 4,26 L/min. Ova vrednost jestatistički značajno veća  $p < 0,001$  u odnosu na ostale dve grupe.

Nešto niže vrednosti VO<sub>2</sub>max su konstatovane kod rukometaša 4,01 L/min.

Najniže vrednosti VO<sub>2</sub>max, kako u apsolutnim tako i relativnim vrednostima, imaju nesportistii one su statistički značajno manje nego kod prethodne dve grupe  $p < 0,001$ .

*Acta Medica Medianae 2019;58(1):11-158.*

***Ključne reči:*** fizička pripremljenost, aerobni kapacitet, maksimalna potrošnjakiseonika, fizička aktivnost, submaksimalni test