

## 1. UVOD

Fitnes (engl.: *fitness*) je termin koji se u poslednjih četvrt veka sve više koristi u svetu i kod nas, a poslednje decenije se koristi u svakodnevnom govoru i više se i ne prevodi. Iako se upotrebljava svakodnevno, smatramo da mnogi koji ga koriste nisu potpuno upoznati sa njegovim značenjem.

Kod Vujaklije (1991, str. 943) nalazimo sledeće objašnjenje reči fitness: "pogodnost, prikladnost; u biologiji- prilagođenost organizma da opstanu u određenoj sredini". U Bensonovom rečniku (1990, str.253) nailazimo na četiri značenja reči *fit* od kojih našem kontekstu najviše odgovara objašnjenje pod brojem II: "1. Pogodan, podesan, zgodan, shodan; 2. sposoban." Kod istog autora, na istoj strani za reč *fitness* nalazimo kratko objašnjenje:

"1. Pogodnost, podesnost 2. Sposobnost. "

Matić navodi da je reč *fit* engleskog porekla i "znači sve ono što savremeni programi i pokreti fizičke kulture žele da čovek bude, dakle, odgovarajući, podesan, pravi, dobar; sposoban; gotov; spreman; zdrav. " (1998, str.46, Matić).

Američki koledž za sporsku medicinu definiše fitnes kao "sposobnost za izvođenje fizičke aktivnosti umerenog do jačeg nivoa, bez nepotrebnog zamora i sposobnost održavanja ovog kapaciteta tokom života" (ACSM, 1998, STR. 976).

U najnovijim preporukama definicija je nešto izmenjena i glasi:

"Fizički fitnes je sposobnost da se obavljaju svakodnevni zadaci živahno i bez naprezanja, sa dovoljno energije da se uživa u aktivnostima slobodnog vremena i da se izbori sa nepredviđenim hitnim slučajevima" (ACSM 2011, STR.1337).

U skladu sa gore rečenim možemo formulisati nekoliko definicija fitnesa, različite po nivou opštosti:

1. Fitnes predstavlja dobro razvijene fizičke sposobnosti (engl. physical fitness) koje čoveku obezbeđuju optimalnu prilagođenost u uslovima savremenog života.
2. Fitnes u širem smislu predstavlja fizičku pripremu, odnosno kontinuiran proces pravilno izabranog, doziranog vežbanja u cilju popravljanja nivoa fizičkih sposobnosti, u funkciji zdravlja, fizičkog izgleda, raspoloženja, itd.
3. Fitnes u najširem smislu predstavlja savremen, zdrav, aktivan stil života koji pored odgovarajuće, dozirane fizičke aktivnosti, podrazumeva i uravnotežen odnos vežbanja, odmora i svakodnevnih profesionalnih, porodičnih i drugih obaveza, kao i izbalansiranu ishranu.

Treba pomenuti da se u svetu i kod nas sve češće koristi i termin *wellness* (engl. *wellness*). To je još opštiji pojam koji označava sveukupno ljudsko blagostanje kome treba težiti, a u čijem ostavaranju fitnes ima veoma važnu ulogu. Pored vežbanja, *wellness* u većoj ili manjoj meri uključuje i upotrebu sledećih procedura koje mogu imati blagotvoran uticaj na čoveka: sauna, masaža, hidromasaža. Zanimljiv psihološki osvrt na rekreaciju u najširem smislu dao je Pokrajac koji smatra da je smisao rekreacije "osvajanje punog emocionalnog blagostanja" (1992, str. 192), čime je na neki način bio preteča uvođenja termina *wellness*.