

Natalija Špehar

KVALITETA RADA U GRUPNIM FITNESS PROGRAMIMA

1. UVOD

Organizirani grupni programi egzistiraju već preko 50 godina. Nekadašnje vježbanje s elementima sportske i ritmičke gimnastike uz pratnju glazbe, u posljednjih su 30-ak godina zamijenile specifične kretne strukture koje prije svega djeluju na razvoj aerobne izdržljivosti, ali i snage, mišićne izdržljivosti, koordinacije i fleksibilnosti vježbača.

Kreativni pojedinci i fitness industrija promovirali su do sada impresivan broj različitih grupnih fitness programa koji su svojim specifičnostima omogućili da vježbanje više ne bude privilegija za mlade i zdrave već da svi, bez obzira na dob, spol, antropometrijske karakteristike, te motorička znanja i sposobnosti, mogu pronaći program koji im odgovara.

Uključivanjem velikog broja ljudi u razne sportsko rekreativne programe, otvaranje sve većeg broja fitness centara i popularnost grupnih fitness programa, stvorilo je potrebu za specifičnim, adekvatno educiranim kadrom. Dobar voditelj grupnih fitness programa ne postaje se preko noći, već sustavnim radom, osobnim zalaganjem, vježbanjem, stjecanjem specifičnih znanja i sposobnosti, te stalnim usavršavanjem i aktivnim sudjelovanjem na seminarima, radionicama i konvencijama u Hrvatskoj i inozemstvu.

2. PODJELA GRUPNIH FITNESS PROGRAMA

Grupni programi pripadaju skupini redovnih oblika vježbanja (vježbanje se provodi najmanje dva puta tjedno tijekom cijele godine) i češće im pristupaju žene.

Za grupne fitness programe vježbači se najčešće odlučuju iz nekoliko razloga:

- raznolikost programa i mogućnost uključivanja bez obzira na predznanje, dob, spol, razinu motoričkih i funkcionalnih sposobnosti
- vježbanje uz glazbu i upotreba velikog broja raznovrsnih rekvizita
- osmišljen program i stručno vodstvo
- ostvaruje se socijalni kontakt, a vježbanje u grupi motivira
- zabavno je i relaksirajuće

Trenutno se na tržištu može naći veliki broj različitih grupnih fitness programa. Mnoštvo različitih naziva ne znači nužno i originalan program, ali zanimljivo ime privlači ljude koji uvijek žele isprobati nešto novo.

Lo Mix, Step Aerobics, Hi-Lo Aerobics, New Body, Aero Kids, Power Step, Body Toning, BTLs samo su neki od naziva na koje svakodnevno nailazimo po raznim centrima za vježbanje. U osnovi, programi mogu dobiti naziv s obzirom na neke od sljedećih karakteristika:

- Impact (označava kontakt tijela s podlogom) - non, lo, mid, hi-lo
- Intenzitet vježbanja - niski, umjeren, viši, visok (samo za izuzetno napredne vježbače i sportaše)
- Ciljana skupina - početnici, srednje iskusni, napredni vježbači, djeca, seniori, trudnice, pretilo osobe, sportaši
- Složenost koreografije - jednostavna, umjerenjena i zahtjevna (komplicirana)
- Rekvizit koji se primarno koristi u kondicijskom dijelu sata - step, slide, core, pump set, lopta, guma, tinix stix i sl.
- Okruženje u kojem se program provodi - dvorana, voda (Aquaerobics), priroda, posebni uvjeti (In line skating - rolanje u zatvorenom)
- Cilj sata - Aerobics, razne vrste (poboljšanje aerobne izdržljivosti), Fat Burning (djelovanje na redukciju potkožnog masnog tkiva), Conditioning (aerobna i mišićna izdržljivost), Body Shape (oblikovanje tijela), SpineFit (učvršćivanje mišića trupa, vježbe za kralješnicu), Stretch & Relax (istezanje i relaksacija), Fit mama (za žene nakon poroda) i sl.

Potencijalni vježbači, prije nego pristupe određenom programu u nekom od centara za vježbanje (aerobics, fitness ili wellness centru, društvima za sportsku rekreaciju i sl.), trebaju se raspitati što se točno krije iza naziva programa, saznati kojeg je intenziteta, kome je namijenjen, kakva je složenost koreografije, kakva je struktura sata i kakva je educiranost voditelja.

3. ULOGA VODITELJA U GRUPNIM FITNESS PROGRAMIMA

Stručan, dobar voditelj najvažnija je karika kvalitete rada u grupnim fitness programima. Dobre motoričke sposobnosti, komunikativnost, plesni background, mogućnost praćenja najkompliciranijih koreografija, diploma ili status studenta Kineziološkog fakulteta nisu garancija da netko zna osmisliti, programirati i voditi sve vrste grupnih fitness programa. To bi bilo kao da kažemo da je svaki liječnik, koji završi Medicinski fakultet, ujedno i dobar kirurg.

Svaki od grupnih programa ima svoje specifičnosti koje je potrebno naučiti kako bi se sat mogao provoditi na uspješan, zabavan i siguran način za vježbače. Nije svejedno za koju se vrstu programa netko specijalizirao.

Programe možemo svrstati u četiri osnovne grupe s obzirom na količinu i vrstu angažmana voditelja na satu i pripremom za sat:

1. Programi redovitih oblika vježbanja u kojima se provode ciljane vježbe snage, fleksibilnosti i ravnoteže, najčešće nemaju naglašenu aerobnu komponentu, osim laganog zagrijavanja u uvodno-pripremnom dijelu sata. Glazba nije obvezna, sastavni dio sata, osobito ne kao osnova za određivanja tempa kretanja.
2. Programi redovitih ili povremenih oblika kretanja koji se provode na otvorenom kao što su Power Walking, Nordic Walking, Rolanje u grupi
3. Programi koji objedinjuju vježbe za tijelo i um (iz grupacije body & mind programa) kao što su Yoga, Pilates, Stretching, T'ai Chi, tibetanske vježbe pomlađivanja i sl.
4. Programi raznih vrsta aerobike kojima je osnovni cilj djelovanje na aerobnu i mišićnu izdržljivost, snagu i fleksibilnost, provode se uz glazbu koja diktira tempo izvođenja te se pomoću koreografije, dobre metodike i cueinga zadržava vježbače u trening zoni. Provodi se s i bez različitih pomagala i rekvizita, uz točno definirana načela treninga.

Vođenje sata, kod prve tri skupine programa, nešto je jednostavnije nego kod vođenja aerobnih programa. Bitno je manje parametara na koje treba istodobno misliti i držati pod kontrolom.

Voditelji aerobnih programa, tijekom cijelog sata, moraju imati programiranu svaku minutu u točno određenom rasporedu i odnosu s drugim vježbama i kretanjama, trebaju istodobno paziti na glazbu, metodiku, provođenje koreografije i dobar cueing, a sve to prateći ponašanje vježbača i procjenjujući potrebu za eventualnim promjenama. Sve to naučiti zahtjeva puno vremena, truda, osobnog ulaganja i ljubavi prema tom poslu.

Posao voditelja je prekrasan, ali iznimno naporan. Za razliku od drugih trenera, voditelj aerobnih programa vodi sat vježbajući s grupom i pri tome daje smjernice i savjete za provođenje vježbi. Profesionalni instruktori najčešće rade dva do tri sata svaki dan (sat najčešće traje 60 minuta). To je fizički jako zahtjevan posao koji traži potpunu koncentraciju cijelo vrijeme. Samo jedna misao nevezana za trening, jedan trenutak opuštanja ili nepažnje može poremetiti kontinuitet vježbanja, jer voditelj nije na vrijeme izrekao sljedeću komandu. Osim toga, dobro raspoloženje, animacijske sposobnosti i personality obvezne su karakteristike dobrog voditelja. Potrebno je barem par godina redovitog vođenja grupa i ulaganja u svoju stručnost dok netko ne postane "pravi" voditelj koji se može snaći u svakoj situaciji i odvesti svaki sat gotovo bez pogreške.

Žaloso je, ali istinito, da mnogi već oko 30-e godine života odustaju od tog posla jer je fizički težak i zahtjevan. Oštećenja koštano zglobnog sustava (osobito koljena i

lumbalnog dijela kralješnice) nisu rijetkost među voditeljima. Svakodnevno vježbanje nekoliko sati duži niz godina uzima danak. U inozemstvu postoji pravilo da voditelj ne smije voditi grupe više od dva sata dnevno upravo zbog zahtjevnosti tog posla.

4. EDUKACIJA VODITELJA AEROBNIH PROGRAMA

Na tržištu je stalno prisutna potreba za dobrim voditeljima. Neadekvatno i nestručno vođenje jedan je od glavnih razloga zašto vježbači, rekreativci napuštaju određeni program, fitness centar ili mijenjaju voditelja.

Mnogi studenti počnu raditi već za vrijeme studiranja, čak i prije nego nauče dovoljno, mnogi vlasnici fitness centara su nedovoljno educirani da bi mogli prepoznati kvalitetu i znanje, a zakon, na žalost, nikom ne zabranjuje da se zaposli kao voditelj.

Trenutno se u Hrvatskoj edukacija voditelja aerobnih programe provodi na nekoliko načina:

1. Usmjerenje OKT - fitness pri Kineziološkom fakultetu koji studenti po izboru usmjere u sedmom i osmom semestru. Većina studenata se tad prvi put susretne s vođenjem aerobike.
2. Usmjerenje fitnessa na Višoj trenerskoj najčešće upisuju osobe koji već imaju neka iskustva u vođenju takvih programa ili su se za to odlučili jer su i sami vježbali kao rekreativci.
3. Olimpijska obrazovna akademija pri Hrvatskom olimpijskom odboru osposobljava kadrove za voditelje sportske rekreacije, aerobike i programa za osobe starije životne dobi. U te tečajeve uključuju se osobe iz cijele Hrvatske, najčešće članovi sportsko-rekreacijskih društava koji imaju želju i sami postati voditelji.
4. Reebok University Team Hrvatske provodi seminare, tečajeve, radionice i konvencije na razini cijele Hrvatske te osposobljava instruktore putem osnovnih (početnih) i specifičnih (naprednih) tečajeva.
5. Vlasnici fitness centara kojima je stalo da se njihov centar prepoznaje po kvaliteti ponude, a i sami su priznati instruktori, organiziraju vlastite male škole za voditelje grupnih programa. Polaznici takvih škola najčešće se regrutiraju iz redova njihovih vježbača ili su studenti Kineziološkog fakulteta koji su svjesni da im treba još znanja.

5. TRENUTNO STANJE NA VODITELJSKOJ SCENI

Voditelji grupnih programa u Hrvatskoj osobe su osposobljene na različite načine i različitog su stupnja znanja i sposobnosti. Grupne programe vode i osobe iz

drugih zvanja (npr. plesači, bivše gimnastičarke) koji nikad nisu završili neki tečaj, prisustvovali konvenciji ili pohađali Kineziološki fakultet.

Budući da ne postoje pravila i ograničenja tko može raditi takav posao, rade ga svi oni koji imaju želju i smatraju da imaju adekvatno znanje i sposobnosti.

Razne napise i savjete, vezane uz vježbanje po časopisima i televiziji, dijele kvazi stručnjaci koji ne poznaju ni osnove anatomije i fiziologije, principe i osnove programiranja treninga, a o zdravoj prehrani i dijetama su saznali iz najčešće nepotpisanih članaka u dnevnom tisku koji su često loš i neprecizan prijevod iz stranih časopisa.

Postoji puno dobrih voditelja koji se redovito educiraju i usavršavaju, ali, na žalost, ima i "voditelja" koji odabiru opasne vježbe neprimjerenog tempa izvođenja, imaju nejasnu terminologiju i metodiku, za cueing nisu nikad ni čuli, ne poštuju zakonitosti glazbe, a pripreme naprave samo ponekad. Ovakav pristup poslu ne znači da neće imati punu grupu! Dapače, često svoju filozofiju prezentiraju kao najnovije na svjetskom tržištu, pridržavaju se pravila "dobro je ako boli", a metodiku smatraju recidivom prošlosti.

6. ZAKLJUČAK

Rekreativnih vježbača u grupnim fitness programima svakim danom ima sve više, a samim time raste i potreba za stručnim, dobro osposobljenim voditeljima specifičnih znanja i sposobnosti. Trenutno, taj posao može obavljati tko god želi. Svatko smije otvoriti centar za vježbanje, smisliti naziv programa, povezati par vježbica u cjelinu, sve to plasirati na tržište i zbunjenim vježbačima "mazati oči".

Mi, kao struka, takvo stanje ne bismo smjeli tolerirati. Trebamo nastojati zakonski regulirati, ali istodobno imamo i obvezu osigurati dobru izobrazbu kadrova koji će se nametnuti svojim znanjem i kvalitetom.

7. LITERATURA

1. Group Fitness Instructors (1996.). *Aerobics Instructor Manual*, San Diego, California: American council on exercise.
2. Powers, M., G. McLaren (1990.). *The fitness training manual*, Australia: Viking O'Neil.
3. Špehar, N., Đ. Podvorac, (2001.): *Metodika sportske rekreacije - aerobika*, Priručnik za obrazovanje voditelja sportske rekreacije (103-128), Zagreb: Hrvatski savez sportske rekreacije "Sport za sve" i Hrvatski olimpijski odbor - Obrazovni centar.