

Goran Marković
Margareta Marković
Boris Metikoš

ŠTO USPJEŠAN FITNESS TRENER TREBA ZNATI?

1. UVOD

Uspješnost obavljanja bilo kojeg posla ovisi o interakciji većeg broja antropoloških obilježja čovjeka: njegovih bazičnih i specifičnih sposobnosti, osobina, i znanja. Kako bi unaprijedili kvalitetu rada pojedinaca u brojnim područjima ljudskog djelovanja, istraživači iz različitih područja znanosti nastoje utvrditi 'jednadžbu uspjeha' za pojedinu djelatnost čovjeka. Riječ je o metodološki iznimno zahtjevnom zadatku pa se, stoga, autori radije odlučuju za postavljanje teorijskih modela 'jednadžbe uspjeha' u nekoj djelatnosti, nego za eksperimentalnu verifikaciju tih modela. U području kineziologije, dosadašnji je interes znanstvenika i stručnjaka uglavnom bio usmjeren ka definiranju antropoloških determinanti uspješnosti sportaša u pojedinim sportovima (npr. Krstulović i sur., 2005.; Marković sur., 2005.), zanemarujući proučavanje determinanata uspješnosti obavljanja trenerskog posla. Za potrebe edukacije trenera različitog profila, posebno je važno definirati teorijska i praktična znanja prijeko potrebna za kvalitetan rad u kineziološkoj praksi. Stoga je cilj ovog rada predstaviti i opisati teorijska i praktična znanja potrebna za kvalitetan rad jednog profila trenera – fitness trenera.

2. TEORIJSKA ZNANJA

Osnovni zadatak fitness trenera jest razvoj i/ili održavanje motoričkih, funkcionalnih i promjenjivih morfoloških obilježja zdravih osoba različite dobi, spola i razine treniranosti. Za kvalitetno obavljanje ovog zadatka, fitness treneri prolaze višegodišnju veleučilišnu ili sveučilišnu naobrazbu tijekom koje stječu spoznaje iz velikog broja nastavnih predmeta iz različitih znanstvenih disciplina. Iako je nezahvalno ponderirati važnost pojedinog predmeta za uspjeh u nekoj djelatnosti, ipak smo se odlučili istaknuti teorijska znanja iz određenih znanstvenih disciplina za koje smatramo da su od posebne važnosti za kvalitetan rad fitness trenera¹. Tu spadaju teorijska znanja iz područja: a) funkcionalne anatomije, b)

¹ Pod kvalitetnim radom podrazumijevamo uspješno obavljanje temeljnog zadatka fitness trenera (vidi prethodni tekst).

biomehanike, c) kineziološke fiziologije, d) sistematske kineziologije, e) osnovnih kinezioloških transformacija, f) teorije sportskog treninga, g) dijagnostike treniranosti, te h) prehrane sportaša i farmakologije. Navedeni opći predmeti predstavljaju osnovu za razumijevanje transformacijskih procesa. Spoznaje iz područja funkcionalne anatomije, biomehanike, kineziološke fiziologije, osnovnih kinezioloških transformacija, te sistematske kineziologije omogućavaju fitness treneru uspješno provođenje kineziološke analize neke aktivnosti. Kineziološka analiza u fitnessu obuhvaća strukturalnu, anatomsku, biomehaničku, fiziološko-energetsku i informacijsku analizu izvedbe određene fitness-aktivnosti ili vježbe. Tako strukturalna analiza opisuje tipične strukture gibanja karakteristične za fitness sustave vježbanja. Anatomska analiza opisuje funkciju pojedinih mišićnih grupa i uključenost pojedinih zglobnih sustava pri izvedbi tipičnih fitness-sadržaja i vježbi. Biomehanička analiza ponajprije opisuje unutrašnje i vanjske sile, kao i tipične trajektorije gibanja pri izvedbi fitness-vježbi. Fiziološko-energetska analiza opisuje fiziološko opterećenje organizma koje se javlja pri izvedbi različitih fitness-sadržaja, kao i dominaciju pojedinih energetskih procesa odgovornih za resintezu ATP-a. Konačno, informacijska analiza opisuje informacijsku složenost izvedbe pojedine fitness-aktivnosti ili vježbe, kako u procesu njenog učenja, tako i u procesu treniranja.

Pored kineziološke analize, te na temelju specifičnih teorijskih spoznaja iz područja sistematske kineziologije i osnovnih kinezioloških transformacija moguće je provesti i antropološku analizu fitness sadržaja. Antropološka analiza uključuje tzv. 'jednadžbu specifikacije' (koja opisuje utjecaj pojedinih antropoloških obilježja na uspješnost izvedbe neke kineziološke aktivnosti ili vježbe) i 'jednadžbu vrijednosti' (koja opisuje utjecaj neke kineziološke aktivnosti ili vježbe na antropološka obilježja čovjeka).

Pored navedenih spoznaja potrebnih za analizu tipičnih aktivnosti i sadržaja iz područja fitnessa, uspješan fitness trener mora posjedovati i teorijska znanja koja će mu omogućiti uspješno planiranje, programiranje i kontrolu fitness treninga. Ta saznanja steći će prvenstveno u slijedećim područjima: teoriji sportskog treninga, osnovnim kineziološkim transformacijama, sistematskoj kineziologiji, te dijagnostici treniranosti sportaša. Konačno, da bi uspješno uskladio planiranje i programiranje fitness treninga s optimalnim režimom prehrane, fitness trener također treba posjedovati i temeljne spoznaje iz područja prehrane sportaša i farmakologije. Ne umanjujući važnost teorijskih znanja iz drugih područja, mišljenja smo kako navedena znanja predstavljaju temelj kvalitetnog rada uspješnog fitness trenera.

3. PRAKTIČNA ZNANJA

Navedena teorijska znanja nisu dostatna za uspješno obavljanje posla fitness trenera. Točnije, potrebna je i visoka razina usvojenosti specifičnih praktičnih motoričkih znanja koja uključuju usavršenu tehniku i metodiku poučavanja reprezentativnog broja vježbi iz područja: a) body-buildinga, b) različitih oblika aerobike, i c) kardio-fitnessa. Također je prijeko potrebno da, pored navedenih praktičnih znanja, fitness trener posjeduje i trenažno iskustvo u njihovoj primjeni. To ponajprije stoga što mu trenažno iskustvo značajno olakšava odabir optimalnog obujma opterećenja u fitness treningu.

Motorička znanja iz područja body-buildinga sačinjava reprezentativan broj vježbi s utezima i na trenažerima, zatim vježbi s vlastitom masom, te vježbi s pomagalima poput elastičnih guma i sl. Navedene body-building vježbe omogućuju: a) razvoj različitih dimenzija tjelesne snage, b) ciljano jačanje pojedinih mišićnih regija, te c) izazivanje morfoloških promjena u vidu povećanja mišićne mase, promjena sastava tijela, te oblikovanja tijela i pojedinih mišićnih regija (Fleck i Kraemer, 1997.). Motorička znanja iz područja aerobike uključuju poznavanje različitih oblika aerobike poput: hi-lo aerobika, step aerobika, 'funky' aerobika, aqua-aerobika, 'pump' aerobika, 'tae-bo' aerobika, itd. Aerobik sustavi vježbanja posebno su pogodni za: a) razvoj funkcionalnih sposobnosti organizma, posebice aerobne izdržljivosti, b) razvoj motoričkih sposobnosti, poput koordinacije, ravnoteže, fleksibilnosti i repetitivne snage, te c) izazivanje morfoloških promjena u vidu redukcije potkožnog masnog tkiva te oblikovanja mišićnih regija. Konačno, motorička znanja iz područja kardio-fitnessa predstavljaju vježbe na suvremenoj kardio-fitness opremi poput sagova za trčanje, bicikl- i veslačkih ergometara, stepera i sl. Ovi fitness sadržaji posebno su pogodni za razvoj funkcionalnih sposobnosti vježbača (aerobne i anaerobne izdržljivosti) te za izazivanje morfoloških promjena u vidu redukciju potkožnog masnog tkiva.

Valja naglasiti kako bi bilo poželjno da fitness trener posjeduje i dodatna praktična znanja iz područja joge, pilatesa, te različitih oblika masaža. Sveukupno gledajući, navedena praktična znanja predstavljaju 'alat' pomoću kojeg fitness trener transformira sposobnosti, osobine i znanja klijenata iz nekog definiranog inicijalnog stanja u poželjno finalno stanje.

4. ZAKLJUČAK

U ovom radu ukratko su opisana teorijska i praktična znanja koja su, prema mišljenju autora, prijeko potrebna za kvalitetan rad jednog fitness trenera. Istanje navedenih teorijskih i praktičnih znanja nikako ne umanjuje važnost ostalih znanstvenih i nastavnih disciplina u školovanju fitness trenera. Naprotiv, dobro

je poznato kako jedan uspješan fitness trener mora imati spoznaje iz psihologije, pedagogije i komunikologije kako bi uspješnije komunicirao s klijentima. Nadalje, fitness treneru su potrebna temeljna znanja o menadžmentu i marketingu u fitnessu, kao i informatička pismenost te metodološka naobrazba. Teorijska i praktična znanja istaknuta u ovom radu imaju značajniju važnost za uspješan rad fitness trenera prije svega u kontekstu glavne zadaće ovog posla – razvoja i/ili održavanja morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja zdravih osoba različite dobi, spola i razine treniranosti.

5. LITERATURA

1. Fleck, S.J., Kraemer, W.J. (1997). Designing resistance training programs. Human Kinetics, Champaign, IL.
2. Marković, G., Mišigoj-Duraković, M., Trninić, S. (2005.). Fitness profile of elite female taekwondo athletes. Collegium Antropologicum, 29(1): 93-99.
3. Krstulović, S., Sekulić, D., Sertić, H. (2005.). Anthropological determinants of judo performance. Collegium Antropologicum, 29(2): 697-703.