

Jadranka Protić

SPORTSKO REKREATIVNO VJEŽBANJE U GRUPI ILI OSOBNOM PROGRAMU

1. UVOD

Najčešće pitanje koje se nameće pred konzumenta rekreativnog programa je uključiti se u grupu ili u osobni program, odnosno gdje što kvalitetnije udovoljiti razlozima zbog kojih se želi uključiti u sustavno vježbanje. Prije nego se ponude mogući odgovori, nikada nije suvišno podsjetiti na svrsishodnost vježbanja.

Zdravlje je najveće bogatstvo koje nismo samo naslijedili od predaka već smo ga i posudili od naših potomaka. Naime, svojim ponašanjem i odnosom prema zdravlju, osim utjecaja na svoje stanje, u mnogome utječemo na zdravlje naše djece, unuka, praunuka. Rezerve zdravlja i dužina života određeni su ne samo nasljeđem već i drugim faktorima, prije svega načinom i uvjetima života i rada. Tu je preobilna i neadekvatna prehrana, stresno prenaprezanje, štetne navike i nedovoljna tjelesna aktivnost. Hipokinezija, u kombinaciji s lošom prehranom i prekomjernim neuro-emocionalnim opterećenjima, uzrokuje mnogobrojne bolesti moderne civilizacije. Želimo li u tako nastalim uvjetima očuvati ravnotežu fizičkog, psihičkog i socijalnog blagostanja organizma, što suvremena nauka tretira jednom riječju ZDRAVLJE, prijeko je potrebno steći uvjerenje o potrebi vježbanja, naviku redovitog vježbanja, te odabrati onu aktivnost koja će rezultirati željenim općim psihofizičkim stanjem. Trebamo imati na umu da se ne smijemo ponašati samo kao “potrošači”, već i “proizvođači” svoga zdravlja.

Dosadašnja ispitivanja pokazuju da sustavno i redovito tjelesno vježbanje dovodi do niza pozitivnih promjena u organizmu, mogućnost savladavanja raznih stresnih stanja, smanjivanja razine štetnih masnoća u krvi, jačanja srčanog mišića, regulacije tjelesne težine i u kratko boljeg sveukupnog stanja organizma.

Usudim se citirati:

“Svaki organ živi zahvaljujući radu i to tako da ako radi ispod optimalne razine- postupno propada, a ako uopće ne radi- odumire. Svi su oni međusobno višestruko ovisni i jedan bez drugog ne mogu opstati.”

2. PROBLEM

Programi sportske rekreacije ostvaruju višestruko pozitivne utjecaje na organizam, no u mnoštvu raznovrsnih ponuda treninga, pojedincu se nije lako snaći

i odabrati upravo onu aktivnost koja će zadovoljiti sve postavljene kriterije. Tu sada do izražaja dolazi prije svega odgovornost, znanje i iskustvo stručne osobe, koja će temeljitim razgovorom saznati ne samo želje i potrebe, već i sklonosti prema obliku vježbanja mogućeg konzumenta programa.

Što stručni voditelj može ponuditi u sustavu sportsko rekreativnog vježbanja?

- oblikovanje tijela
- vježbanje u cilju prevencije i rehabilitacije nakon ozljeda
- efikasno uklanjanje umora i stresa
- djelovanje na kardiovaskularni i respiratorni sustav
- povećavanje stupnja zdravlja u cjelini

Koje mogućnosti vježbanja može ponuditi?

- a) vježbanje u grupi
- b) osobni program
- c) kombinaciju a i b programa

Kako znati koji je pravi oblik?

Odabire se onaj oblik konzumiranja vježbi koji prije svega odgovara temperamentu, tjelesnoj pripremljenosti, sklonostima i ciljevima.

3. ANALIZA PROBLEMA

Vježbanje u grupi

Tempo, obveze života i moderna tehnologija uzrokovali su sve manje pronalaženja vremena za sebe i međusobno druženje. Želja za istraživanjem samoga sebe pokretom, osjetiti vlastito tijelo, osjetiti unutarnje osjećaje, jedan je od novih trendova uspostave ravnoteže “duše i tijela” u modernom svijetu. Izražavanjem pokreta u skladu s ritmom glazbe vježbač uspostavlja harmoniju vlastitog tijela i svijeta u kojem živi. Čuli smo ne jednom tvrdnju da se vježbati može i kod kuće. Istina, tržište je preplavljeno raznovrsnim ponudama i mogućnostima vježbanja kod kuće, uz televiziju, kasete - ali sam, a čovjek je prije svega društveno biće. Vježbanje u grupi istomišljenika i uz stručnog voditelja, koji će vježbe prilagoditi grupi, a opet naći načina da pristupi i osobno svakom članu grupe, imat će višestruki rezultat. Prije svega rezultat u zadovoljstvu da je učinjeno nešto korisno za sebe, a nakon toga ugoda osjećaja koji su proizvod pozitivne energije homogene sredine. Adekvatan prostor, odabir ciljanih i prilagođenih sustava vježbi, pomno birana glazba, te pripadnost grupi čimbenici su koji će ostvariti želje i ciljeve pojedinca.

Osobni treninzi

Osobni treninzi dobivaju na sve većoj važnosti. Razlog tome je prepoznatljivost kvalitete vježbanja uz osobnog trenera, tj. osobe koja unaprijed planira i sprovodi trening, savjetuje o pravilnoj prehrani i prati učinkovitost programa.

Za sve one kojima vježbanje u većoj grupi nije prihvatljivo, za one koji se ne snalaze u “koreografijama”, koji imaju specifične potrebe, te ih ne privlači teretana - osobni trening je pravi izbor. Program osobnog treninga pruža mogućnost individualnog pristupa, mogućnost kombinacije vježbanja na aerobnim spravama (trake za trčanje, bicikl) s vježbama jačanja, korekcije i istezanja. Na osnovi utvrđenog općeg psihofizičkog stanja, osobni trener osmisliće i prilagoditi sustav vježbi prema potrebama i željama pojedinca, a sve u cilju postizanja željenih rezultata.

Unazad nekoliko godina primijećen je porast interesa za ovaj oblik vježbanja kod muške populacije srednje životne dobi i to najčešće s problemima vezanim uz kralježnicu i kardiovaskularni sustav. Zanimljivo je i da se sve više mladih osoba (20-25 g.), i to bez obzira na spol, opredjeljuje za ovaj oblik vježbanja. Njihov interes je baziran na poteškoćama sveukupnog lokomotornog sustava, te željom poboljšanja općeg psihofizičkog statusa.

Kombinacija osobnog i grupnog programa

Kada pojedinac želi vježbati u grupi, ali imati i kvalitetniju korekciju odnosno praćenje pravilnosti izvođenja vježbi, te želi brže doći do rezultata, najbolji izbor je u kombinaciji obje ponude. U ritmu trenažnog tjedna moguće je pripremiti nekoliko kombinacija programa, no prateći prije svega ustrajnost odrađivanja treninga mogu zaključiti da je najtraženija kombinacija s dva termina grupnog treninga i jednim terminom osobnog programa. Prema provedenom testiranju rezultata i odgovora dobivenih razgovorom, mogu zaključiti da su ispitanici bili zadovoljni u svim traženim kriterijima, a predviđeni rezultati postignuti u kraćem roku od očekivanog.

4. ZAKLJUČAK

Prateći rezultate napredovanja po oblicima treninga, uočila sam da je u kombiniranom programu visoko kvalitetna kompleksnost dobivenog učinka, te brže postizanje željenih rezultata. Međutim, zanimljivi rezultati dobiveni su testiranjem u sredini sezone vježbanja između dviju grupa s 15 i 20 polaznica i 17 polaznica osobnog programa. Objе kategorije ispitanika konzumirale su u dva treninga tjedno s trajanjem od po 60 min. ciljane grupe vježbi koje je vodio isti voditelj. Dobiveni testovi pokazali su malu razliku u rezultatskom dostignuću, no s obzirom na premali uzorak u obje kategorije, ispitivanje ne mogu smatrati vjerodostojnim. Može eventualno navesti na razmišljanje da je voditelj tijekom ispitivanja uspio kompleksnost grupnog vježbanja

dovesti do individualizacije pristupa, te da je upotrijebio adekvatne alate treninga. Ispitujući psihološki moment, pojam ugone i relaksacije, koji članovi grupnog vježbanja pri dolasku posebno ističu, mogu zaključiti da su prema očekivanju željenog stanja u prednosti grupni treninzi. Isti moment je manje bitan za korisnike osobnih programa.

Iz navedenih činjenica naglasila bih koliko je sportska rekreacija kompleksna kategorija i da je treba transparentno sagledavati, te da nitko nestručan nema pravo zloupotrebljavati interes pojedinaca u različite svrhe.

5. LITERATURA

1. prof. dr. sc. Mirko Relac: "Rekreacija tjelesnim vježbanjem u procesu rada" - Zagreb, 1969.
2. doc. dr. sc. Mirna Andrijašević: "Sportska rekreacija" - Zagreb, 1996.