

*Jasminka Amika Tomčić*  
*Diana Martinaj*  
*Gordana Furjan-Mandić*

## **SPECIFIČNOSTI PLANIRANJA I PROGRAMIRANJA U GRUPNIM FITNESS PROGRAMIMA**

### **1. UVOD**

Grupni fitness programi prema broju uključenih vježbača dominiraju fitness industrijom na svjetskoj razini, a sličnu tendenciju pokazuje i hrvatsko tržište. Sva predviđanja budućih fitness trendova uključuju brojne i raznolike oblike grupnog vježbanja te opadanje interesa za samostalni trening u teretani. Statistike pokazuju da se polaznici grupnih oblika fitnessa u prosjeku tri puta duže pridržavaju svojeg programa vježbanja od onih koji vježbaju samostalno. Razlozi su mnogobrojni – od neizostavnog materijalnog faktora (nemogućnost plaćanja individualnog treninga pod stručnim vodstvom) pa sve do onih socijalnih i psiholoških.

Danas se pojam grupnog fitnessa uvelike razlikuje od onog prije 15-ak godina kada je njime dominirala aerobika u svega nekoliko svojih inačica. Grupni fitness programi danas se nalaze u vrlo širokoj paleti različitih i vrlo specifičnih programa – od tzv. *Body & Mind* programa (pilates, joga...) preko različitih oblika aerobike (klasična, step), grupnih treninga na bazi borilačkih sportova (tae bo, *kickboxing aerobic*, *fit boxing*...), treninga na bazi plesa (latino aerobika, zumba, *funky*, hip-hop...), različitih grupnih treninga za razvoj snage (*lift*, *pump*, *body workout*, *cross fit*...) pa sve do specifičnih programa vezanih uz medij ili rekvizit (*aquarobic*, *spinning*, *pole dance*...) ili programa namijenjenih određenoj populaciji (djeca, trudnice, tinejdžeri, programi za starije ...).

Iako se teorijska znanja fitness trenera u individualnom radu (najčešće u teretani) ne razlikuju značajno od instruktora grupnih fitness programa, njihova praktična znanja i vještine znatno se razlikuju, a postoje i velike razlike u planiranju i programiranju treninga.

### **2. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE U REKREACIJI**

Cilj bilo kojeg rekreativnog treninga, pa tako i fitnessa, jest provođenje trenažnih postupaka u svrhu promjene psihofizičkog statusa, bilo da se radi o antropološkim obilježjima (tjelesna masa, obujam, sastav tijela), motoričkim ili funkcionalnim

spособnostima. Time utječemo na opće stanje čovjeka pa time i kvalitetu njegova života.

Trening je po svojoj definiciji složen, programiran i kontroliran postupak za razvoj i održavanje brojnih svojstava pojedinaca i grupe. Kako bi trening bio uspješan, mora biti planiran i programiran. Planiranje uključuje određivanje specifičnih ciljeva na osnovu stanja pojedinca te otkrivanje mogućih ograničavajućih faktora. Programiranjem se određuju sadržaji, metode te volumen rada (Andrijašević, 2010).

Napomenimo da pod grupe u kakvima se odvijaju grupni fitness programi spadaju skupine vježbača koje mogu brojiti od 5 ili 6 pa sve do 50 – 60 članova.

### **3. PROBLEMATIKA PLANIRANJA I PROGRAMIRANJA U PRAKSI**

Uzimajući u obzir postojanje jasnih protokola pri programiranju i planiranju u rekreaciji te uz pretpostavku adekvatnog stupnja osposobljenosti instruktora grupnih fitness programa, u ovom ćemo se tekstu zadržati na konkretnoj problematici koja se javlja u praksi.

### **4. CILJEVI VJEŽBANJA**

Uvriježena je praksa da polaznici grupnih fitness programa sami određuju ciljeve svojih rekreativnih treninga koji se baziraju na njihovim osnovnim motivima za početak ili nastavak vježbanja. Iako estetski razlozi tj. želje za morfološkim promjenama i dalje dominiraju, posljednjih smo nekoliko godina svjedoci sve većeg porasta zdravstveno motiviranih vježbača grupnih fitness programa, kako u fizičkom (bol u leđima, smanjena pokretljivost, nedostatak energije) tako i u psihičkom smislu (stres, napetost, nesanica, nervoza). Sociološka komponenta grupnog vježbanja se uglavnom podrazumijeva i vrlo je rijetko jedini ili osnovni motiv priključivanja vježbanju te se uglavnom doživljava kao posljedica. Prosječan vježbač nema saznanja o utjecaju vježbanja na motoričke i funkcionalne sposobnosti.

Potencijalni vježbač dolazi u fitness centar s jasnim ciljem, najčešće smanjenje potkožnog masnog tkiva, a koji je često neopravdan ili čak opasan po zdravlje. Neki vježbači koji prvi puta dolaze u fitness centre nerijetko znaju i točan naziv grupnog programa koji želi vježbati, a to je posljedica trenutnog trenda i marketinga. S obzirom na uvriježenu praksu, ne samo da ne traže savjet stručnjaka kineziologa, već ga ni ne želi. Iznimka su vježbači u programima medicinske gimnastike koji su voditeljima – fizioterapeutima spremni pokazati liječničku dokumentaciju. No oni u užem smislu ne pripadaju pod grupne fitness programe namijenjene zdravim osobama ili onima

s manjim zdravstvenim poteškoćama. Bilo kakav pokušaj intervencije pri odabiru programa i to samo na osnovi najosnovnijih pokazatelja i informacije (godine, osnovne morfološke karakteristike, deklarirano iskustvo u vježbanju) često završava nezadovoljstvom klijenta koje u ekstremnim slučajevima kulminira odlaskom u drugi fitness centar u kojem mu izbor programa neće biti ograničen. Odabir programa često uvjetuju praktični (odabir termina, a ne programa) i sociološki razlozi (zajedno s prijateljicom iako se značajno razlikuju prema inicijalnom statusu).

Nakon nekog vremena kod određenog broja polaznika stvara se odnos povjerenja s instruktorom i tek tada je moguće intervenirati u njegove ciljeve tj. sugerirati mu određeni program kao njemu primjeren ili poželjan.

## 5. DIJAGNOSTIKA STANJA

Kako bi bilo koji trenažni proces bio transformacijski efikasan, on se mora temeljiti na inicijalnom stanju vježbača, a kasnije kontrolirati provođenjem mjerenja kontrolnih i eventualno finalnih stanja. Ovakva dijagnostika uključuje uporabu različitih vrsta mjernih instrumenata, obradu i interpretaciju dobivenih podataka.

Brojni su praktični problemi povezani uz dijagnostiku, no navedimo osnovni – zbog materijalnih razloga inicijalno stanje vježbača grupnih fitness programa svodi se na liječničku dozvolu za vježbanje (rijetko) ili samostalnu izjavu o vlastitom zdravstvenom statusu (češće). Napomenimo da veliki problem u praksi predstavlja i nepoznavanje osnovnih karakteristika pojedinih grupnih programa od strane liječnika koji sugeriraju ili pak zabranjuju određene programe, a da nisu detaljno upoznati s njihovim sadržajima ili se ne konzultiraju s kineziolozima.

Detaljnija dijagnostika stanja i stupnja sposobnosti (testovi za procjenu funkcionalnih sposobnosti kardiovaskularnog i dišnog sustava, testovi za procjenu motoričkih sposobnosti, neuromotorička mjerenja, antropometrijska i morfološka mjerenja) teško je ostvariva i u najbolje opremljenim fitness centrima. Kineziolozi tako u rijetkim slučajevima provode anketne upitnike (dob, zdravstvene smetnje, iskustvo u vježbanju, socijalni status) i antropometrijske testove (visina, tjelesna masa, sastav tijela), no i to gotovo nikad u slučaju grupnih fitness programa. Razlog je velika fluktuacija polaznika, ograničena odgovornost instruktora (svedena samo na vođenje određenih treninga) te nepostojanje osobe koja bi u okviru fitness centra provodila određenu dijagnostiku.

Pojedini fitness centar može uvesti inicijalno testiranje kao uvjet za uključivanje u grupne programe, no kasnija kontrolna testiranja mogu biti odbijena od strane polaznika, osobito ako se dodatno naplaćuju.

## 6. NEHOMOGENOST GRUPA

Nehomogenost grupe vježbača na treningu grupnog fitness programa rezultat je brojnih razloga iz prethodne dvije točke (ciljevi i dijagnostika).

Vježbanje grupnih programa fitnessa kontinuiranog je tipa. Tako pojedine grupe nemaju svoj početak i kraj, osim u slučajevima početka (rujan) i kraja (lipanj) sezone vježbanja. Dakle, unutar takvog sistema ne možemo govoriti o bilo kakvoj periodizaciji treninga. Pokušaji planiranja mikrociklusa u trajanju od tjedan dana uglavnom je besmislen iz niz razloga. Grupe su tek ponekad diferencirane po iskustvu vježbača (početničke, napredne), no i to vrlo rijetko. Bilo kakvo ograničavanje upisa u pojedine grupe smanjuje ciljnu populaciju pa tako i njezinu ekonomsku isplativost.

Polaznici se priključuju vježbanju tijekom cijele godine tako da grupe nisu homogene. Pojedini polaznici nakon nekoliko mjeseci vježbanja prave pauze (zdravstveni, privatni, poslovni, materijalni razlozi) te se nakon nekog razdoblja vraćaju. Tako uz stalni priljev novih članova postoji i neprestana fluktuacija postojećih članova u svim grupama.

Osim toga, nehomogenost grupe posljedica je i tzv. *drop-in* sistema organizacije treninga u pojedinim fitness centrima što omogućava članovima dolazak u sve termine i na sve programe. Dakle, pojedini instruktor, u takvom sistemu nikad ne zna sastav grupe na svom sljedećem treningu. Pojedini fitness centri u uobičajenim tjednim ritmovima treninga (npr. ponedjeljak, srijeda, petak) u određeno vrijeme na raspored stavljaju određeni program, ali različite instruktore. Na taj način jednu grupu (npr. step aerobika ponedjeljak, srijeda, petak u 19 h) vode 2 ili 3 različita instruktora. Razlog je u pokušaju sprečavanja pretjeranog vezivanja članova uz određenog instruktora, odnosno osipanja članova nakon prestanka rada dotičnog.

## 7. SADRŽAJ, METODE I VOLUMEN RADA

Iz svih prethodno navedenih razloga, instruktor grupnog fitness programa određuje sadržaj, metode i volumen rada „na slijepo“. Osnovni sadržaji i metode pojedinih programa uvjetovani su samim programom (vrsta grupnog fitness programa), a njihove modifikacije metodama i varijacijama u smislu složenosti nije moguće unaprijed isplanirati. Organizacijski oblici rada također ovise o proizvoljnom dolasku članova u određeni termin. Tako se npr. može dogoditi da instruktor prema statistici prosječnih dolazaka isplanira i pripremi dvoranu za stanični trening s 8 ili 9 stanica s 3 do 4 radna, a da na trening dođe 5 ili pak 50 članova što će zahtijevati momentalnu promjenu isplaniranog organizacijskog oblika treninga, a vrlo vjerojatno i ostale njegove komponente.

Volumen opterećenja u grupnim fitness programima najčešće procjenjujemo aditivnim modelom procjene volumena opterećenja, dakle kroz komponente fiziološko-energetskog opterećenja te psihološkog (emotivno i intelektualno).

Obje komponente opterećenja na grupnim fitness programima često su imanentne određenom programu. Vrlo često u praksi postoje predrasude povezane uz određene programe od strane očekivanja vježbača. Primjerice, pilates se percipira kao dosadan i lagan program, iako to, naravno, ne mora biti tako. Nadalje, zbog nehomogenosti grupe svaki trening je za dio grupe u smislu opterećenja neadekvatan (prenizak ili previsok) što sprečava transformacijske procese ili pak povećava mogućnost ozljede.

Fiziološko opterećenje na pojedinom treningu može se relativno jednostavno kontrolirati procjenom razine opaženog napora, ali moguća je i okvirna orijentacija opterećenja pomoći maksimalne frekvencije srca samostalno mjerena palpacijom u intervalu 15 ili 30 sekundi. Razina opaženog napora metoda je odlično prihvaćena od strane polaznika i znanstveno dokazana kao vrlo relevantna.

## 8. ZAKLJUČAK

Iako se improvizacija često ističe kao problem kineziološke struke u okvirima rekreacijskih programa, iz svega navedenog nameće se zaključak da razlozi nisu u neprofesionalnosti, već su duboko ukorijenjeni unutar materijalnih mogućnosti fitness centara, same organizacije grupnih programa kao i zahtjeva koje proizlaze iz potrošačkih navika polaznika.

Praksa i situacija na terenu postavlja pred kineziologiju rekreacije visoke zahtjeve redefiniranja brojnih parametara planiranja i programiranja treninga grupnih fitness programa. Većina znanstvenih istraživanja transformacijskih vrijednosti pojedinih programa grupnog fitnessa provodi se na homogenim grupama s mogućnošću kontroliranja učestalosti sudjelovanja na treninzima, a sve u određenim (kraćim) vremenskim razdobljima. Zanimljivo bi bilo provesti istraživanja o transformacijskim učincima treninga na pojedincima koji sudjeluju u standardnim grupama fitness programa.

Tri su karakteristike koje bi grupni fitness trebao zadovoljavati: zabavan, siguran i efikasan. Za zabavu je zadužen i odgovoran instruktor koji uz kineziološku stručnost mora posjedovati odgovarajuće osobine ličnosti zabavljača i animatora. Pitanje sigurnosti je rubnog karaktera koje se donekle može kontrolirati primjenom sigurnih motoričkih sadržaja određenih prema prosjeku populacije vježbača i uz usmjeravanje članova prema skupinama programa, ako ne prema konkretnom programu. Efikasnost treninga u okvirima grupnog fitnessa kakav je opisan u ovom tekstu premet je daljnjih istraživanja i rasprava.

## 9. LITERATURA

1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
2. Furjan-Mandić, G., Sekulić, D., Metikoš, B. i Juriša, M. (1999). Specifična obilježja profesionalnih voditelja aerobike. U: *Zbornik radova 8. ljetne škole pedagoga fizičke kulture republike Hrvatske*, (str. 92-95). Rovinj: Hrvatski kineziološki savez.
3. Marković, G., Marković, M., & Metikoš, B. (2006). Što uspješan fitness trener treba znati. U: V. Findak (Ur.), 15. ljetna škola kineziologa republike Hrvatske str: 466-469). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilšta u Zagrebu.
4. Metikoš, D., Zagorc, M. i Furjan-Mandić, G. (1999). Edukacija instruktora aerobike. U: *Zbornik radova 8. ljetne škole pedagoga fizičke kulture republike Hrvatske*, (str. 109-113). Rovinj: Hrvatski kineziološki savez.