

*Mr Kemal Idrizović,
Filozofski fakultet, Nikšić*

TRENING ZA POJEDINCA POSEBNIH ZAHTJEVA FITNESS - LIČNI TRENER

UVOD

Već četvrtu godinu 20. vijek nazivamo prošli vijek. Međutim, da li smo u potpunosti na ovim našim prostorima upoznati sa stručnog i naučnog aspekta svih onih dostignuća koje je prethodni vijek donio našoj nauci. Na žalost svih nas, najveći broj nije uspio, što zbog objektivnih što zbog razloga druge vrste ispratiti sva savremena kretanja u kineziologiji. Danas u prvim godinama 21. vijeka samo nekoliko nauka se može pohvaliti takvim konstantnim napredkom i sve većom zainteresovanošću za njena dostignuća. Zašto je sve to tako možda najbolje govori naziv godišnjeg skupa Američke akademije za kineziologiju i fizičko vaspitanje, a on je: „Kretanje i pokretljivost - osnove svakodnevnog života”. Ili možda kratko objašnjenje svoje misije, za koju Odsjek za kineziologiju sa Teksaškog univerziteta u Arlingtonu ističe: „Program nastave, istraživačkog rada i servisa (usluge) je rukovođenje unutar konteksta fitnesa, sporta (sportskog uspjeha), plesa, vodenih sportova, preventivnih i rehabilitacionih aktivnosti i promocije zdravlja i fizičkog vaspitanja. Ova misija se ostvaruje kroz vaspitne i istraživačke aktivnosti povezane sa kulturološkim, biomehaničkim, fiziološkim, neuromotornim, psihološkim i vaspitnim principima ljudskog ponašanja”. Dakle naša nauka i mi kao njeni reprezentanti i promoteri smo tu da čovjeka učinimo zdravijim, jačim i sposobnijim, a sportistima damo sve one informacije neophodne za ostvarenje novih vrhunskih rezultata.

Pojam iz prethodnog teksta koji na karakterističan način najbolje objedinjuje sve ciljeve i vrijednosti našeg zadatka je fitness. Fitness jer su njegovi

sadržaji već odavno u vrhunskom sportu, fitness zbog svojeg uspjeha u promociji zdravog života, fizičke aktivnosti i sporta.

FITNESS

Šta je zapravo fitness? Svjedoci smo svakodnevnog „trpanja” svega i svačega pod pojam fitness. U zadnje vrijeme nedoumicu kod neupućenih, a nerijetko i kod stručnih pojedinaca izaziva i termin wellness. Možda je najbolje i najjednostavnije objašnjenje to, da su nekadašnje stare dobre teretane u odnosu na fitness centre isto ono što su fitness programi u odnosu na wellness centre, znači samo jedan od mnoštva programa u ponudi.

A fitness (nastao od osnove fit, od engleskog to be fit-biti u formi) bi uzimajući u obzir do sad postojeće definicije bio u stvari **jedan otvoreni ili bolje reći živi sistem postojećih, modifikovanih i stalno novih motornih radnji jednostavnog i kompleksnog oblika usmjerenih na podizanje nivoa motornog, psihološkog, zdravstvenog, estetskog i sportskog statusa.**

Bum koji je napravio fitness, njegova ekspanzija i uticaj koji je uslijedio na kompletno čovječanstvo najbolje se može sagledati u zahtjevima samih ljudi koji pokazuju želju za vježbanjem. Prava revolucija koju je prouzročio, bukvalno je natjerala, milione ljudi širom svijeta da počnu sa vježbanjem. Nijedan sport ili sportsko takmičenje nikada ranije, a vjerovatno ni u budućnosti neće uspjeti u onome što je pošlo za rukom fitness programima vježbanja.

Sami programski sadržaji fitnessa su toliko široko područje da bi u mnogo čemu prešli granice autorovih namjera. Međutim, svakako treba istaći opštu podjelu svih fitness programa na sportske i rekreativne.

Kako u svijetu tako i kod nas realizacija fitnes programa je najčešće vezana za fitness centre. To međutim nije pravilo.

Fitness centri u okviru svog radnog osoblja ili u okviru ponude svojim klijentima imaju takozvane fitness konsultante, voditelje fitnessa, fitness animatore, a u zadnje vrijeme i lične fitness trenere.

LIČNI (FITNESS) TRENER

Sada je trenutak kada je najjednostavnije objasniti nešto komplikovaniji naslov ovog rada. O čemu se radi? Niti jedno od navedenih zanimanja u prethodnom poglavlju (fitness konsultant, voditelj fitnessa, fitness animator)

pojmovno, a nerijetko i stručno ne pokriva sve obaveze ili zadatke koje bi morala da ispunjava osoba koja u današnje vrijeme trenira ili radi sa drugim ljudima.

Profesija ličnog trenera u vrhunskom sportu, kao i u nekim drugim profesijama kojima su se usluge tih stručnjaka pokazale potrebnim poznata je od ranije. Međutim, pojedinačno upražnjavanje fitness programa uz prisustvo trenera (što je u najkraćem i suština profesije lični fitness trener) skorijeg je datuma.

Danas većina zainteresovanih za programiranu fizičku aktivnost ima veoma kompleksne zahtjeve. Tačnije fitness stručnjacima se više ne obraćaju samo mladi i ambiciozni pojedinci. Zahtjevi su takvi i toliki da su određene aktivnosti počele prevazilaziti fitness, a neke od tih aktivnosti se nikada nisu ni mogle (iako jesu) svrstati u njega. Sve ovo je dovelo do aktuelizacije novog pojma, wellness (nastao od osnovne well, od engleskog to be well-bitu zdrav, biti dobro).

Fitness treneri su sada ostali u sklopu svojih programa, dok su novi izazovi postavili i nove standarde. Treneri su širili svoja znanja tako da se pojavila i nova grupacija trenera za individualni rad. U svijetu drugačije, a kod nas jednostavno pod imenom „lični trener”.

Osnovna razlika između fitness trenera i ličnog trenera je u tome što je lični trener nadgradnja fitness stručnjaka. Lični trener kao stručnjak ima mnogo šire polje djelovanja upravo zbog svog znanja. Složenost zahtjeva koje budući vježbač postavlja stručnjaku kakav je lični trener iziskuje od njega izvanrednu edukaciju, što znači da on mora odlično poznavati: anatomiju, biohemiju, fiziologiju i fiziologiju sporta, antropomotoriku, sportsku medicinu, dijetetiku, nutricionizam, metodiku i principe treninga.

Pojam lični trener mogli bismo definisati kao stručna i kvalifikovana osoba koja je sposobna sastaviti i provesti individualno dizajniran program vježbanja, utemeljen na potrebama i ciljevima pojedinog klijenta (Sajko, 2003).

Sljedeća šema će pokazati zašto je vrhunska edukacija osnova za svakog ličnog trenera.

RADNO POLJE LIČNOG TRENERA

RADNI STATUS	ZDRAVSTVENI STATUS	ESTETSKI STATUS	SPORTSKI STATUS
- Poslovni ljudi	- Problemi sa lokomotornim aparatom	- Estradne zvijezde	- Profesionalni sportisti
- Političari	- Problemi sa kardiovaskularnim sistemom	- Glumci	- Sportske sudije
- Glumci i estradne zvijezde	- Prekomjerna tjelesna masa	- TV voditelji	
- Advokati		- Političari	
- Menadžeri		- Široka populacija	

Nakon pregleda šeme postavlja se pitanje kako dobiti profesionalca za ovakav posao. Da bi pobijedili diletante i priučene pojedince postoji samo jedan način. Iskoristiti najsavremenija svjetska iskustva i omogućiti profesorima fizičkog vaspitanja dodatne kurseve poslije kojih će oni biti spremni za ovakav izazov.

Crna Gora je turistička zemlja i jednog dana će biti neophodno da svaki hotel, kamp ili turističko naselje ima makar jednog ovakvog stručnjaka i prostor (kako otvoreni tako zatvoreni) u kojem će on raditi.

SISTEM RADA LIČNOG TRENERA

Personalni način treninga zapravo je nužnost savremenog načina života. Poslovni ljudi koji usljed stalne prezauzetosti ne uspijevaju zadržati nivo fizičke kondicije, stalna su meta profesionalnih bolesti i svih problema koje donosi fenomen hipokinezije. Međutim, nisu samo nove generacije političara, poslodavaca, menadžera, ljudi iz javnog života zainteresovani za usluge personalnog trenera. Danas, svako ko je u mogućnosti sebi da priušti rad sa čovjekom, koji će najblaže rečeno brinuti o njemu, to i radi.

Već pri prvom susretu sa svojim klijentom pravi profesionalac će početi da prikuplja podatke o njemu.

Prva dva koraka koja se ni u kom slučaju ne smiju preskočiti su popunjavanje standardizovanog upitnika i odlazak klijenta na ljekarski pregled na kojem bi se utvrdile moguće kontraindikacije vezane za kineziološki tretman.

Podatke koje mora sadržati i najjednostavniji upitnik su:

OSNOVNI PODACI

- Osnovni podaci o klijentu (ime, prezime, pol, godine, adresa stanovanja, kontakt telefon, e-mail).

ZDRAVSTVENI PODACI

- Da li Vam je ljekar ikada rekao da imate srčanih problema?
- Da li ste nekada imali bol u grudima?
- Da li Vam je ljekar ikada saopštio kakve su vrijednosti Vašeg krvnog pritiska, ako jeste napišite?
- Podaci o pušenju.
- Podaci o hroničnim bolestima i psiho-emocionalnim problemima.
- Informacije o šećernoj bolesti, povišeni trigliceridi i holesterol u krvi.
- Da li ste u drugom stanju i da li su to posljednja tri mjeseca?
- Da li ste imali bilo koju intervenciju u posljednja tri mjeseca, ako jeste koju?
- Podaci o hospitalizaciji u posljednje dvije godine.
- Da li imate ortopedskih problema?

Za osobe ispod 30 godina popunjavanje ovog upitnika bi trebalo da bude dovoljno. Međutim, moje mišljenje je da sve osobe bez obzira na godine i pol, osim ispunjavanja ovog upitnika, moraju obaviti i ljekarski pregled.

Treći korak su informacije koje trener od klijenta može dobiti takođe putem upitnika, ili u „četiri oka”. Ovdje posebno treba naglasiti da su sve informacije koje trener dobije od svog klijenta maksimalno povjerljive i da zauvijek ostaju na relaciji klijent - trener.

Za nastavak rada, treneru su neophodne i informacije o životnom stilu.

ŽIVOTNI STIL

- Obaveze na poslu.
- Kakve su Vaše nedjeljne obaveze (specifične, sadrže rad, školske, familijarne, hobi, spavanje, opšte aktivnosti)?
- Informacije o hrani i piću koje konzumirate u toku jednog Vašeg tipičnog dana.
- Gdje se vozite u toku dana i sa kojim prevoznim sredstvom?
- Da li vježbate i da li ste vježbali, samostalno ili na neki drugi način?
- Koji je cilj (šta su Vaše želje) koji želite postići treningom?

Poslije ovog dijela dolazi četvrti korak koji zapravo predstavlja provjeru tj. dijagnosticiranje kondicionog stanja klijenta. Ovaj korak se nikako ne smije uraditi prije tri prethodna nivoa upoznavanja sa klijentom. Izbor i vrsta testova zavise od karakteristika samog klijenta. Uz brojne druge klasične i savremene mogu se iskoristiti i sljedeći postupci i testovi.

1. Uzeti od klijenta mjere osnovnih antropometrijskih pokazatelja volumena i mase i potkožnog masnog tkiva.

2. Izračunati BMI (body mass indeks).

3. Izračunati procenat tjelesne masnoće (više mogućnosti i postupaka).

4. Odrediti minimalnu i maksimalnu dozvoljenu tjelesnu masu.

5. Odrediti maksimalnu i ciljanu frekvenciju srca (na svakom treningu, pulsmetri).

6. Izračunati VO₂ max (Rockport fitness-walk test, Cooper test).

7. Odrediti fitness indeks.

8. Step test (korak test), kardiovaskularna izdržljivost, snaga mišića natkoljenice i sjedalnih mišića.

9. Push ups (guranje), snaga gornjeg dijela tijela.

10. Sit ups (sijed), snaga abdominalnih mišića i mišića cijelog trupa.

11. Squat (čučnjevi) snaga donjeg dijela tijela.

Svi ovi testovi kao i mnogi drugi, koriste se i u kasnijem periodu aktivnog vježbanja klijenta kada treba redovno pratiti njegovo stanje u morfo-funkcionalno-motoričkom smislu.

Pored navedenih testova, ukoliko postoji mogućnost, funkcionalno stanje je sasvim jednostavno odrediti na nekom od aerobnih simulatora koji postoje u raznim centrima.

Sve podatke dobijene na ovaj način trener pohranjuje u računar tačnije u specijalizovane programe ovog tipa.

Nakon dobijanja svih prethodno navedenih informacija lični trener će pristupiti programiranju (konstrukciji) trenažnog ciklusa (sistema) za svog klijenta, i takođe u dogovoru sa njim naći mjesto i uslove za rad. Dužina samih programa zavisi od mnogo faktora, među kojima je najbitniji klijentov razlog ili želja za vježbanjem. Naredna šema će pokazati gdje se mogu sprovesti aktivnosti kojima će se ispuniti klijentova očekivanja.

PROSTORNA USMJERENOST LIČNOG TRENERA

PRIVATNE PROSTORIJE KLIJENTA *WELLNESS CENTRI (PRIRODA)* *OTVORENI PROSTORI*

Privatne fitness ili zdravstvene prostorije	Fitness programi	More
Privatne teretane	Bazen	Planina
Prostorije za svakodnevnu upotrebu	Kineziterapija Squash tereni	Šume parkovi
	Sauna Masaž	Sportski centri

PORTRET LIČNOG TRENERA

Da bi na što jednostavniji način budućem čitaocu različitih afiniteta i edukacije pojasnio ono što je najvažnije za jednog ličnog trenera, a to su njegove osobine, prenijecu mišljenje Susan Lee program menadžera Sportskog centra Univerziteta u Torontu, supervizora Programa lični trener pri Univerzitetu u Torontu i osobe koja je takođe svoj lični trener sa preko 20 godina iskustva u fitness-u. Ona između ostalog ističe da je ključ za uspjeh programa, jednostavno dobar trener.

Susan kaže i sljedeće „Lični trener bi trebao da ima obrazovanje iz polja fizičkog vaspitanja, tehnologije vježbanja, kardiovaskularnog treninga i treninga fleksibilnosti, u istoj takvoj mjeri kurseve (časove, znanje) fiziologije fizičke aktivnosti, biomehanike i neuromuskularnog razvoja.”

Ona podvlači stalno usavršavanje ličnog trenera i usvajanje novih saznanja i tehnika, a dalje pojašnjava: „Lični treneri se mogu specijalizovati u jednom od mnoštva područja, obuhvatajući trening snage, Pilates, post-rehabilitaciju. Najbolji trener je onaj koji zadovoljava Vaše potrebe”.

Jednostavno lični trener mora biti vrhunski edukovana i stručna osoba koju krasi profesionalizam, komunikativnost, prilagodljivost svome klijentu, reprezentativnost i pozitivan stav.

POPUP ZAKLJUČKA

Moja želja je bila kada sam pristupio stvaranju ovog rada da na što stručniji i koliko je moguće jednostavniji način pojasnim i približim svakom budućem čitaocu više nego specifičan fenomen ličnog trenera.

Sasvim je normalno da će mali broj pojedinaca uspjeti da izađe u susret svakoj želji svoga klijenta, međutim potrebno je da izgradimo sistem i u sistemu će svako znati gdje mu je mjesto, kako do cilja i na koji način ostvariti svoje snove.

LITERATURA

1. Hadžikadunić, M., Rađo, I., Pašalić, E. (2000). Upotreba fitness programa u sportu i rekreaciji. Mostar: Pedagoška akademija.
2. Idrizović, Dž., Idrizović, K. (2001). Osnovi antropomotorike. Podgorica: Univerzitet Crne Gore, Filozofski fakultet.
3. Nićin, R. (2003). Fitness. Beograd: Univerzitet „Braća Karić”, Fakultet za menadžment u sportu i Viša škola za sportske trenere.
4. Roberts, M. (2001). 90-day fitness plan. London: Dorling Kindersley Limited.
5. Sajko, G. (2003). Profesija osobni trener - Elitni fitness. Zagreb: Kondicijski trening, 1, str: 50-53.
6. Whitmarsh, B. (2001). Mind & Muscl. Champaign: Human Kinetics.

(„Dan”, 10. februar 2004. god.)

IZ CRNOGORСКЕ СПОРТСКЕ АКАДЕМИЈЕ

Награде и признања заслужнима

Црногорска спортска академија додјелила је посебна признања и плакете за досадашње остварене резултате и допринос у области спор-

та, физичке културе и здравља за-служним појединцима и установама.

Списак награђених је подгачак, а званична додјела награда и при-

знања, биће одржана 11. фебруара, када је заказана јавна презентација стручног часописа Црногорске спортске академије „Спорт Монт”.