

1. UVOD

Riječ rekreacija dolazi od latinske riječi *re creo, re creare*, što znači ponovno stvoriti, obnoviti, ponovno kreirati. U antropološkom smislu odnosi se na čovjeka i značenje se povezuje s regeneracijom, kvalitetnim odmorom, rekuperacijom, revitalizacijom. Naravno, misli se na sve ljudske sposobnosti, tjelesne i mentalne. Prema tome, rekreacija predstavlja svaku aktivnost izvan profesionalnog rada koju pojedinac bira za lične potrebe u cilju odmora, relaksacije, razonode i zabave. Sadržaji rekreacije treba da nadoknade one potrebe koje nam u dnevnim obvezama nedostaju, pa se način života reflektuje na slobodno vrijeme i vrstu sadržaja koje odabiremo unutar njega. Koliko je to značajno govore brojni znanstvenici koji ističu važnost načina provođenja slobodnog vremena, koje se reflektuje i na efikasnost i zadovoljstvo na radnom mjestu, ali i na sve bitne stvari u životu, porodicu, prijatelje i dr. Rekreacija u tome ima važnu ulogu, kroz raznovrsne sadržaje iz područja kulture, tehnike, umjetnosti, agrokulture, sporta, sakupljačkih i volonterskih aktivnosti. Naravno, svugdje je prefiks rekreacijski (sport, umjetnost i sl.), što primarno znači ne bavim se time zbog zarade nego zbog lične potrebe i zdravlja. Zadovoljenje različitih potreba čini čovjeka cjelovitim, pomaže mu da funkcioniše harmonično, što se pozitivno odražava na zdravlje.

Smanjeno kretanje (hipokinezija) potiče poznate dissocijalizacijske poremećaje, ne samo lokomotorne, već i ostale tipa srca, pluća i ostalih organa. Prosječno kretanje moglo bi se svrstati u tek djelimično održavanje organizma. Hiperkinetičko opterećenje organizma poželjno je samo pod uslovima umjerenih kretnji većih od prosjeka. Ljudi, gotovo svjesno narušavajući zdravlje, čak i uz letalni (smrtonosni) ishod, žele imati najveću kuću, najviše novaca, biti najbrži, najsnažniji, najjači, najpopularniji, najdominantniji. Uglavnom svi dobro znamo onu staru izreku: funkcija (vježbanje) jača organ, a nerad ga slabi. Samo umjerenošću individualnog tipa moguće se ponašati ispravno i zaštitnički prema svom organizmu. Najčešće nismo svjesni bogatstva koje nosi onaj koji svakodnevno na licu ima smiren, zadovoljan izraz, a ponekad i smijeh. Takve osobe željene su kao kolege na poslu, prijatelji, a posebno unutar rodbine, jer zrače zdravljem koje daruju oko sebe. Uglavnom su to osobe koje pripadaju umjerenom hiperkinetičkom tipu, jer su iznad prosjeka po gotovo svim svojim sposobnostima, a nemaju potrebe bolesnoga iskazivanja u svim segmentima ljudskih aktivnosti.

Organizovani grupni programi egzistiraju već preko 50 godina. Nekadašnje vježbanje s elementima sportske i ritmičke gimnastike uz pratnju muzike, 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 promovisali 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, pol, 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 edukativnim kadrom. Dobar trener grupnih fitness programa ne postaje se preko noći, već sistemskim radom, ličnim zalaganjem, vježbanjem, sticanjem specifičnih znanja i sposobnosti, te stalnim usavršavanjem i aktivnim sudjelovanjem na seminarima.

