

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKA NALOGA

Klementina Krašovec

Ljubljana 2015

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje

Aerobika

USPOSABLJANJE KADROV NA PODROČJU AEROBIKE

Diplomska naloga

Mentor:

doc. dr. Primož Pori, prof. šp. vzg.

Somentorica:

asist. dr. Petra Zaletel, prof. šp. vzg.

Recenzentka:

doc. dr. Maja Bučar Pajek, prof. šp. vzg.

Avtorica:

Klementina Krašovec

Ljubljana, 2015

Zahvala

Zahvaljujem se profesorjem Fakultete za šport v Ljubljani, predvsem mojima mentorjema pri diplomski nalogi za vso pomoč, potrpežljivost in podporo. Prav tako pa se zahvaljujem tudi vsem ostalim osebam v mojem življenju, ki so mi tako ali drugače omogočili uspešno dokončanje študija.

USPOSABLJANJE KADROV NA PODROČJU AEROBIKE

Klementina Krašovec

IZVLEČEK

Namen diplomske naloge je bila primerjava treh programov usposabljanja za inštruktorje na področju aerobike oz. skupinske vadbe ob glasbi. Primerjavo smo opravili na osnovi programov izobraževanja, ki so trenutno v uporabi.

Med sabo smo primerjali program Fitnes zveze Slovenije, Gimnastične zveze Slovenije in Les Mills™. Prva dva sta si vsebinsko zelo podobna, tako da je bila primerjava narejena na osnovi posameznih vsebinskih sklopov in učnih ur, ki so zanju predvidene. Program Les Mills™ pa je sestavljen na popolnoma drugačen način. Ugotovili smo, da manjka veliko teoretičnih vsebin, ki jih ostala dva programa imata. Na podlagi tega smo pripravili program osnovnega izobraževanja, ki bi ga Les Mills™ program moral vključevati, da bi lahko omogočili imetnikom Les Mills™ licence, da imajo hkrati pridobljeno usposobljenost, ki je potrebna za delo na področju športa v Sloveniji.

Ključne besede: aerobika, skupinska vadba, inštruktor, program usposabljanja

TRAINING OF PERSONNEL IN THE FIELD AEROBIC

Klementina Krašovec

ABSTRACT

The purpose of the thesis was to compare three training programs for instructors in the field of aerobics or group exercise to music. Comparison was made on the basis of the training programs that are currently in use.

We compared the current training programs of the Fitness Association of Slovenia (FZS), the Gymnastics Association of Slovenia (GZS) and Les Mills™ training program. The first two are very similar, so that the comparison was made based on individual topics and lessons that are provided for them. The Les Mills™ program is composed in a completely different way. We found that a lot of theoretical contents are missing in comparison to the other two programs. Based on the FZS and GZS programs we have prepared a program of basic education, which Les Mills™ program should include, to enable the holders of Les Mills™ licenses to meet the criteria which is needed to work in the field of sport in Slovenia.

Keywords: aerobics, group exercise, instructor, training program

Kazalo

1. UVOD	10
Razvoj in vloga aerobike	10
Sestava vadbene enote	11
Učinki vadbe v aerobiki	12
1.1 Nekatere pojavne oblike aerobike	13
Po programu FZS in GZS	13
Po programu Les Mills™	19
1.2 Kadri v aerobiki	30
Lik inštruktorja	31
Kdo je v Sloveniji odgovoren za kadre na področju aerobike oz. skupinske vadbe ob glasbi	32
Usposabljanje in licenciranje	35
1.3 Problemi in cilji	39
2. METODE DE LA	40
3. RAZPRAVA	41
3.1 Pregled vsebine programov usposabljanja	41
Program GZS	41
Program FZS	42
Program Les Mills™	45
3.3 Predlogi dopolnitve programov	50
3.4 Predlog osnovnega usposabljanja za programe Les Mills™	52
4. SKLEP	54
5. VIRI	56

Kazalo slik

Slika 1: High - Low aerobika.....	13
Slika 2: High - Low aerobika.....	13
Slika 3: Step aerobika	14
Slika 4: Step aerobika	14
Slika 5: Freestyler	15
Slika 6: Fitball	15
Slika 7: Gymstick	15
Slika 8: Plesna aerobika.....	16
Slika 9: Plesna aerobika.....	16
Slika 10: Vodna aerobika	16
Slika 11: Vodna aerobika	17
Slika 12: Aerobika z elementi borilnih veščin	17
Slika 13: Body & mind vadba.....	18
Slika 14: Body & mind vadba.....	18
Slika 15: Body attack™	20
Slika 16: Body attack™	20
Slika 17: Body step™.....	21
Slika 18: Body step™.....	21
Slika 19: Body pump™.....	22
Slika 20: Body pump™.....	22
Slika 21: Body combat™.....	23
Slika 22: Body combat™.....	23
Slika 23: Body balance™.....	24
Slika 24: Body balance™.....	24
Slika 25: Body vive™.....	25
Slika 26: Body vive™.....	25
Slika 27: Body jam™.....	26
Slika 28: Body jam™.....	26
Slika 29: Sh'bam™.....	27
Slika 30: Sh'bam™.....	27
Slika 31: Cxworks™.....	28
Slika 32: Cxworks™.....	28
Slika 33: Grit™ strenght.....	29
Slika 34: Grit™ plyo.....	29
Slika 35: Grit™ cardio.....	29
Slika 36: Rpm™.....	30
Slika 37: Rpm™.....	30

Kazalo tabel

Tabela 1: Pregled stopenj usposabljanja	33
Tabela 2: Primerjava teoretičnih vsebin programov usposabljanja	47
Tabela 3: Primerjava praktičnih vsebin programov usposabljanja	49
Tabela 4: Predlog dopolnitve programa GZS	50
Tabela 5: Predlog dopolnitve programa FZS	51
Tabela 6: Predlog dopolnitve programa Les Mills™	51
Tabela 7: Predlog bazičnega usposabljanja za program Les Mills™	52

1. UVOD

Prosti čas ima v življenju posameznika pomembno vlogo, saj je to čas, ki ga izkoristimo za dejavnosti po lastni izbiri. Sem poleg rekreativnih športnih aktivnosti sodijo tudi umetniško izražanje, druženje s prijatelji, potovanja, skratka vse, kar delamo brez kakršnekoli prisile ali obveznosti. Veliko ljudi se odloči za športno preživljanje prostega časa.

Veliko se govori o povezavi rekreativne športne aktivnosti in zdravega načina življenja, saj redno ukvarjanje s športom omili stres, preprečuje prekomerno težo in pomaga preprečevati bolezni srčno-žilnega sistema. Zdrav življenjski slog predstavljajo dejavnosti, ki jih človek izvaja z namenom čim boljšega počutja. Sem ne spada le vadba, ampak tudi primerna prehrana, medsebojni človeški odnosi, ravnovesje med delom in počitkom in še veliko drugih dejavnikov (Pori idr., 2013).

Najpomembnejši del športne rekreacije predstavlja športna aktivnost, ki nam prinaša srečo, zadovoljstvo in veselje. Bistvo vsega pa je zadovoljstvo s samim sabo. Najpogostejši razlogi za ukvarjanje s športno dejavnostjo so izboljšanje zdravja, izboljšanje gibalne učinkovitosti, sprostitiv, užitek, izboljšanje samopodobe (Pori idr., 2013).

Z uporabo velikih mišičnih skupin rok in nog predstavlja aerobna vadba najpomembnejšo obliko gibanja. Krepi delovanje srca in obtočil, niža krvni pritisk, vpliva na presnovne poti, povečuje vzdržljivost in izboljša funkcijo imunskega sistema. Kombiniramo jo z vajami za moč mišic, ki nam pomagata pri vzdrževanju pravilne drža in ščiti sklepe pred poškodbami, ter z vajami za gibljivost in elastičnost, ki preprečujejo poškodbe mišic, zmanjšujejo bolečine po vadbi in povečajo splošno gibljivost (Poles, 2014). Aerobika je oblika vadbe, ki združuje vse tri naštetih elemente.

Že več kot 20 let je aerobika ena najpopularnejših oblik organizirane športne aktivnosti, predvsem v bolj razvitih državah sveta. Večinoma jo obiskujejo ženske, ki si želijo ohranjati in izboljševati svojo telesno pripravljenost ter pridobiti vitko telo brez odvečne maščobe. Od začetkov aerobike do danes se je v program vključilo na milijone vadečih, predvsem žensk, uvajajo se vedno novi stili in oblike aerobike, ki se prilagajanjem glasbe in težavnosti želijo kar najbolj približati sposobnostim vadečih (Mišigoj – Durakovič idr., 2003).

Razvoj in vloga aerobike

Izbira rekreacijskih aktivnosti pri nas je zelo pestra. Največ ljudi se ukvarja s hojo, plavanjem in kolesarstvom. Aerobika predstavlja 7,7% vseh prostočasnih aktivnosti in je po velikosti obiska med najbolj obiskanimi vodenimi vadbami (Pori idr., 2013).

Začetki segajo v šestdeseta leta, ko je ameriški zdravnik K. Cooper predlagal aktivnosti, kot so: hoja, tek, plavanje, kolesarjenje, preskakovanje kolebnice, nekatere športne igre. Na začetku je bil program »aerobic« del kondicijskih priprav za astronave. Kasneje je izdelal programe postopne vadbe; na začetku za moške, kasneje pa tudi posebej za ženske (Zagorc, Zaletel, Jeram, 2006).

Iz Cooperjeve teorije je izhajala Jackie Sorensen, ki je preprostim gibom dodala plesne gibe in tako osnovala plesno aerobiko (Zagorc idr., 2006).

Za največjo množičnost pa je poskrbela Jane Fonda, ki je izkoristila svetovno slavo in prepričala stotisoče žensk in tudi moških, da ima telesna vadba pozitivne učinke na naše počutje in naše zdravje. V zelo kratkem času se je aerobika razširila po celem svetu in je bila prvi šport, ki je bil namenjen prvotno ženski populaciji (Zagorc idr., 2006).

Aerobika se je razširila in tudi obdržala do danes ravno zato, ker je primerna za večino ljudi iz vseh družbenih slojev. Ne potrebujemo posebne in drage opreme. Ni omejena s posebnimi okolji, nismo odvisni od partnerja ali članov skupine. Obstaja več stopenj zahtevnosti, poteka lahko kadarkoli (Zagorc idr., 2006).

Popularnost tovrstne oblike vadbe je pomenila tudi spremembo pri pogledu in odnosu žensk do svojega spola, saj so prvič v zgodovini ženske množično vadile, se posvetile svojemu telesu, spremenile pogled na vadbo in prosti čas. Aerobiko so videli kot priložnost za druženje, razbijanje stereotipov in predsodkov o vlogi žensk (Zagorc idr., 2006).

Sestava vadbene enote

Sama vadbena enota je sestavljena iz nizko intenzivnega ogrevanja, ki omogoči postopen dvig srčnega utripa in je sestavljeno iz osnovnih in nezapletenih gibalnih struktur. Tudi gibanje rok je v tem delu preprosto. V sklopu ogrevanja se postopno dvigne srčni utrip in telesna temperatura vadečih, poveča se prekrvavljenost mišic. Posameznik se v sklopu ogrevanja tudi psihično pripravi na napor, ki sledi. V tem delu vadbene enote pripravimo organizem na večje napore v glavnem delu in zmanjšamo nevarnost za poškodbe.

Sledi glavni del vadbene enote, v katerem postopoma uvajamo težje gibalne strukture, spreminjamo smer gibanja, dodajamo obrate in vključimo zahtevnejše gibanje rok ter vse to povežemo v koreografijo. Cilj glavnega dela je dvig srčnega utripa do ciljnega srčnega utripa in vzdrževanje v tem območju vsaj 15 minut, lahko pa tudi do 40 minut. V tem delu vadbene enote se navadno izvedejo tudi krepilne vaje za razvoj moči.

Vadbo zaključimo s postopnim zniževanjem srčno-žilne, živčno-mišične in metabolične aktivnosti. Za to poskrbimo s postopnim prehodom iz gibanja v mirovanje. V zaključnem delu vadbene enote se začne postopno zniževati telesna temperatura, srčni utrip, hitrost in volumen dihanja, pospeši pa se odplakovanje mlečne kisline in proizvodov metabolizma. Vse te učinke dosežemo s počasnim gibanjem, ki mu sledi statično raztezanje mišičnih skupin, ki so bile med vadbo najbolj obremenjene. Za zaključek vadbene enote pa sledi sproščanje, z uporabo tehnik joge, kitajske medicine in avtogenega treninga (Bergoč, Zagorc, Zaletel, 2007; Vončina, Kovač, Turšič, 2008; Zagorc idr., 2006).

Učinki vadbe v aerobiki

Začetnik aerobike K. Cooper je ugotovil, da so najbolj učinkovita gibanja, ki srčni utrip povečajo za najmanj 50% vrednosti v mirovanju in trajajo najmanj 5 do 6 minut s takšno obremenitvijo. Takšne aktivnosti je imenoval aerobne aktivnosti (Zagorc, idr., 2006).

»Aerobika je odlična vadbena metoda za razvijanje sposobnosti:

- ker vpliva na izboljšanje srčno-žilnega in dihalnega sistema,
- ker so aktivne velike mišične skupine,
- ker se aktivira v glavnem oksidacijski energijski sistem,
- ker se vadba izvaja v zmerni intenzivnosti« (Zagorc idr., 2006).

Aerobika je oblika vadbe, ki skrbi za aktivnost vseh večjih mišičnih skupin, srčno-žilnega in dihalnega sistema ter drugih funkcionalnih sistemov našega organizma. Trajanje vadbe je dovolj dolgo, da v telesu povzroči aerobne učinke (Zaletel, 2009a).

Na splošno ima rekreativna vadba, kamor spada tudi aerobika, pozitivne učinke na duševno zdravje saj izboljšuje znake anksioznosti in depresije ter krepi samozavest. Znaki neaktivnosti se kažejo predvsem v slabšem počutju in slabšem delovanju funkcionalnih sistemov organizma, predvsem dihalnega in srčno-žilnega sistema (Zaletel, 2009a).

Raznolikost, ki nam jo omogoča vodena skupinska vadba, je dobra osnova za natančno načrtovanje cilja vadbe (povečanje moči, vzdržljivosti in koordinacije, hujšanje ali sprostitev), intenzivnosti vadbe (tempo, amplitude gibov) in vadbene količine (število ponovitev, trajanje vadbene enote) (Zaletel, 2009a). S prilagajanjem vadbe njenemu cilju lahko lažje in hitreje dosežemo pozitivne učinke vadbe.

1.1 Nekatere pojavne oblike aerobike

Po programu FZS in GZS

Aerobika ima kot sodobna športna zvrst dve različni pojavni obliki. Prva je rekreativni šport, ki pomeni daljšo vadbo z aerobnimi učinki, druga pa je tekmovalni šport, v katerem so zraven preizkusa aerobnih sposobnosti vključene tudi kratke tekmovalne koreografije, ki imajo večinoma anaerobne učinke (Zagorc idr., 2006). V nadaljevanju se bomo posvetili izključno rekreativni obliki aerobike, saj nas zanimajo kadri samo na tem področju.

Skupinska vadba je zaradi svoje prilagodljivosti primerna za različne populacije. Tako to ni več samo vadba, s katero so ženske želele postati podobne zvezdicam, ampak se je aerobika razvila v obliko vadbe, ki za vadeče poskrbi z uživanjem ob glasbi, druženjem, skrbjo za zdravje in samopodobo (Zaletel, 2009a).

Glede na pojavne oblike aerobiko delimo:

- Klasična oblika aerobike – »high/low aerobika«

Pri klasični obliki aerobiki povezujemo med sabo nizko odbojne in visoko odbojne gibalne strukture. Povezujemo jih v kratke koreografije ob glasbeni spremljavi in jih ponavljamo toliko časa, da dosežemo aerobne učinke vadbe. Pri tej obliki vadbe ne uporabljamo dodatnih pripomočkov, težavnost se povečuje z vključevanjem gibanja rok in hitrejšim tempom glasbe. Vadba je zaradi velikega razpona težavnosti in intenzivnosti primerna za vsakogar (Zagorc idr., 2006; »High/low impact aerobics, 2014«).



Slika 1: High - Low aerobika (pridobljeno iz <http://www.afpeurope.si/usposabljanja/tecaj-aerobika/>)



Slika 2: High - Low aerobika (pridobljeno iz <http://recreation.southwindsor.org/adult/Programs/aerobics/Aerobics>)

- Step aerobika

Vadba, pri kateri uporabljamo stopničko, ki ponazarja hojo v hrib. Povečuje predvsem moč v nogah in zadnjici in je orientacijsko bolj zahtevna od klasične oblike. Ob hkratni uporabi ročk lahko razvijamo tudi moč zgornjega dela telesa in tako poskrbimo za celovito vadbo. Intenzivnost vadbe lahko prilagajamo z dviganjem in spuščanjem višine stopničke. Gibalne strukture so bolj preproste, manj plesne in glasba je počasnejša, tako da je ta vadba primerna tudi za starejše in tiste s slabšo koordinacijo (Zagorc idr., 2006; »What is step aerobics?«, 2014).



Slika 3: Step aerobika (pridobljeno iz <http://www.americansportandfitness.com/products/kickbox-step-aerobic-instructor-certification>)



Slika 4: Step aerobika (pridobljeno iz <http://www.hercampus.com/school/or-state/10-things-happen-when-you-take-step-aerobics-class>)

- Aerobika z uporabo različnih pripomočkov

Dopolnilna oblika klasičnim oblikam aerobike, ki pripomore predvsem h krepitvi in razvoju moči zgornjega dela telesa. Primerna je za bolj trenirane posameznike, saj je zaradi uporabe pripomočkov vadba bolj intenzivna. Lahko se nekoliko spremeni sama zasnova vadbene enote in se oblikuje krožni trening z delom po postajah, ki predstavlja intervalno vadbo in bolj športen način treninga. Pripomočki, ki jih uporabljamo, so zelo raznoliki in povzročajo različne učinke vadbe na telo. Najpogosteje se uporabljajo uteži, žoge (fitball, pilates žoge), elastike, bosu (polžoga) in pripomočki kot sta gymstick (palica z elastikami) in freestyler (platforma z elastikami) (Zagorc idr., 2006; Zaletel, 2009b).



Slika 5: Freestyler (prodobljeno iz http://www.fitness.com/articles/1584/the_freestyler_review.php)



Slika 6: Fitball (pridobljeno iz <http://www.leisurecentre.com/mountbatten-leisure-centre/Activity/aerobics-classes>)



Slika 7: Gymstick (pridobljeno iz <http://ilmaschile.org/in-forma-con-un-nuovo-attrezzo-gimstick/>)

- Plesna aerobika

Večinoma ima privrčence z nekaj plesnega predznanja ali vsaj z željo po bolj plesno obarvani aerobni vadbi. Uporabljamo lahko veliko različnih stilov (jazz, street, hip – hop, jam, latino, itd) in bolj plesno obarvane gibalne strukture (cha – cha, samba, mambo, salsa, itd.), ki jim dodamo več gibanja v bokih in zgornjem delu telesa (Zagorc idr., 2006).



Slika 8: Plesna aerobika (pridobljeno iz <http://www.fitnesshealth101.com/fitness/cardio/workouts/latin-salsa>)



Slika 9: Plesna aerobika (pridobljeno iz http://ru.appszoom.com/android_applications/sports/latin-dance-aerobic-workout_judpf.html)

- Vodna aerobika

Posebna oblika vadbe, ki izkorišča upor in vzgon vode za doseganje zelenih učinkov. Primerna je za vse, še posebno pa se priporoča osebam, ki imajo težave s poškodbami, prekomerno težo, nosečnicam, otrokom, starejšim osebam in invalidom, saj se v vodi teža našega telesa zmanjša za kar 85% in ne obremenjuje vezi in sklepov, za krepitev mišic nam zadostuje že upor vode, preprečuje pregretost telesa ter pospešuje pretok krvi in nam daje občutek sproščenosti, saj nam nudi nežno masažo (Zagorc idr., 2006).



Slika 10: Vodna aerobika (pridobljeno iz <http://coastalempireseniors.com/2015/04/25/savannah-senior-citizen-fitness-chatham-county-aquatic-center/>)



Slika 11: Vodna aerobika (pridobljeno iz <http://getactivelondon.com/page.asp?section=2713§ionTitle=Aqua+Aerobics>)

- Aerobika z elementi borilnih veščin

Vadba, ki v glavnem delu vključuje elemente različnih borilnih veščin in jih kombinira s klasičnimi gibalnimi strukturami. Je visoko intenzivna in primerna za bolj trenirane posameznike, ki imajo dobro razvito kontrolo hitrih gibanj. Za začetnike je manj primerna, saj je več tveganja za poškodbe (Zagorc idr., 2006).



Slika 12: Aerobika z elementi borilnih veščin (pridobljeno iz <http://www.taekwondo.com/blog/what-to-do-after-a-workout/>)

- Body & mind vadba

Stil vadbe, ki temelji na povezovanju uma, duha in telesa. Temelji na principih joge, pilatesa in podobnih vzhodnjaških veščin. Vadbe v tem sklopu se osredotočajo na moč in gibljivost telesa, veliko pozornosti je posvečene pravilnemu dihanju in pravilnosti izvedbe gibov. Vadba je nizko intenzivna in daje velik poudarek na dobro počutje in sproščanje, lahko pa se uporablja tudi v fizioterapevtske in rehabilitacijske namene (Lakner 2010; Želj, 2010).



Slika 13: Body & mind vadba (pridobljeno iz <http://tinybuddha.com/blog/integrating-mind-and-body-be-present-reduce-stress/>)



Slika 14: Body & mind vadba (pridobljeno iz <http://the grindmemphis.com/yoga-vs-pilates-the-breakdown/>)

Aerobiko pa lahko razdelimo tudi glede na:

- Uporabo gibalnih struktur:
 - gibalne strukture s fazo leta («high impact»), kar pomeni da med izvedbo pride do trenutka, ko nobena noga ni v stiku s tlemi: visoko intenzivna klasična oblika aerobike (poskoki), visoko intenzivna step aerobika (poskoki na step, skoki čez step, gibanje čez step), aerobika z elementi borilnih veščin (uporaba skokov),
 - gibalne strukture brez faze leta («low impact»), kar pomeni, da je ena noga vedno v stiku s podlago: klasična oblika aerobike, step aerobika, aerobika z uporabo pripomočkov, plesna aerobika.
- Aerobno obremenitev:
 - vadba nizke intenzivnosti, kot na primer body & mind vadba,
 - vadba srednje intenzivnosti, kot na primer vodna aerobika, nekatere plesne oblike aerobike,
 - vadba visoke intenzivnosti, kot na primer klasična oblika aerobike, step aerobika, nekatere plesne oblike aerobike,
 - vadba zelo visoke intenzivnosti, kot na primer aerobika z elementi borilnih veščin.
- Obliko vadbe:
 - neprekinjena vadba,

- intervalna vadba,
- krožna vadba.
- Uporabo pripomočkov:
 - vadba brez uporabe pripomočkov (klasična oblika aerobike, aerobika z elementi borilnih veščin ...),
 - vadba z uporabo pripomočkov (uteži, žoge, step, elastike ...).
- Stil glasbe:
 - latino,
 - hip-hop,
 - jazz,
 - disco,
 - afro,
 - salsa.
- Populacijo vadečih:
 - vadba za starejše: počasnejša glasba, nizko odbojni elementi, enostavne kombinacije gibov, poudarek na razvoju gibljivosti in ravnotežja,
 - vadba za otroke: doseganje pozitivnih učinkov vadbe skozi igro,
 - vadba za nosečnice: prilagojena je njihovem stanju in poskrbi predvsem za vzdrževanje kondicije,
 - vadba za rizične skupine: osebe s poškodbami, osebe s preveliko telesno težo, invalidi, osebe s težavami s hrbtenico ...
- Namen vadbe:
 - rekreativna aerobika, ki je namenjena vplivanju na funkcionalne sposobnosti srčno – žilnega in dihalnega sistema ter izboljšanju gibalnih sposobnosti (vse oblike aerobike, ki jih najdemo v športnih centrih),
 - tekmovalna – športna aerobika, kjer je pomemben tekmovalni rezultat, ki je odvisen od umetniškega vtisa, izvedbe in težavnosti elementov (Potek tekmovalnj po C programu) (Bergoč idr., 2007; Zagorc idr., 2006).

Po programu Les Mills™

Les Mills™ so posebne oblike vodene vadbe, ki so k nam prišle iz Nove Zelandije. Vsaka vadba je sestavljena vnaprej, s strani strokovnjakov na sedežu podjetja. Vsake tri mesece se sestava in glasbena podlaga ene vadbene enote zamenjata in hkrati s tem je organizirano tudi četrletno izobraževanje za vse inštruktorje z veljavno Les Mills™ licenco. Pri izobraževanju kadra dajo veliko na sam nastop inštruktorja in motivacijo vadečih. Vsaka vadba je sestavljena tako, da je primerna za vse stopnje pripravljenosti, saj se za začetnike uporablja lažje opcije izvedbe težjih in zahtevnejših elementov («About Les Mills™«, 2013).

- Bodyattack™ je atletske navdihnjena intervalna vadba za moč in vzdržljivost, brez uporabe pripomočkov. Gibalne strukture in koreografija, so enostavne, tempo pa hiter. Primerna je tako za začetnike, kot tudi za visoko trenirane posameznike, saj so gibalne strukture sestavljene tako, da se jih lahko prilagodi posameznikovemu nivoju fizične pripravljenosti. Vpliva na izboljšanje

hitrosti, moči, koordinacije in splošne kondicije. Poveča srčno in pljučno kapaciteto ter gostoto kosti. (»Bodyattack™«, 2014)

Trajanje: 55 min.

Poraba energije: povprečno 675 kcal.

Intenzivnost: visoka.

(»About Bodyattack™«, 2013).



Slika 15: Body attack™ (pridobljeno iz: <http://www.totallylesmills.com/site/BODYATTACK>)



Slika 16: Body attack™ (pridobljeno iz: <http://www.lesmills.com/workouts/fitness-classes/>)

- Bodystep™ je visoko intenzivna intervalna vadba na stepu (stopnički), z nastavlljivo višino, kar pripomore k prilagajanju težavnosti sposobnostim posameznika. Vadbo sestavlja stopanje na step in sestopanje, ter gibi okoli stepa in čezenj. Vadba je sestavljena iz visoko intenzivnih delov za pridobivanje kondicije, ki jim sledijo vaje za moč in oblikovanje telesa. Vpliva na izboljšanje splošne kondicije, koordinacije in moči. Poveča srčno in pljučno kapaciteto ter gostoto kosti (»Bodystep™«, 2014).

Trajanje: 55 min.

Poraba energije: povprečno 620 kcal.
Intenzivnost: srednje visoka do visoka.
(»About Bodystep™«, 2013).



Slika 17: Body step™ (pridobljeno iz: <http://www.lesmills.com/workouts/fitness-classes/>)



Slika 18: Body step™ (pridobljeno iz: <http://www.totallylesmills.com/site/BODYSTEP>)

- Bodypump™ je vadba s pomočjo droga, seta nastavljivih uteži in stepa, namenjena treningu vzdržljivosti in moči ter oblikovanju telesa. Za začetnike se priporoča predhodni pogovor z inštruktorjem, ki jih seznanji s pravilno izvedbo posameznih vaj, saj je v nasprotnem primeru večje tveganje za poškodbe. Pripomore k oblikovanju in toniziranju mišic ter izgubi maščobe. Vpliva na izboljšanje splošne kondicije in moči ter izboljšano gostoto kostnega tkiva (»Bodypump™«, 2014).

Trajanje: 60 min.

Poraba energije: povprečno 560 kcal.
Intenzivnost: srednje visoka do visoka.
(»Les Mills Bodypump™«, 2014).



Slika 19: Body pump™ (pridobljeno iz: <http://www.lesmills.com/workouts/fitness-classes/>)



Slika 20: Body pump™ (pridobljeno iz: <http://www.totallylesmills.com/site/BODYPUMP>)

- Bodycombat™ je intenzivna kardio vadba, ki uporablja elemente borilnih veščin. Primerna je za vse stopnje treniranosti, saj so elementi preprosti. sestavljena je iz elementov karateja, boksa, tae kwon do – ja in muay thai – ja. Izboljšuje koordinacijo in spretnost, skrbi za krepitev stabilizatorjev trupa, tonizira in oblikuje večje mišične skupine. Izboljšuje srčno in pljučno kapaciteto ter gostoto kosti, zmanjšuje nevarnost srčnih obolenj (»Bodycombat™«, 2014).

Trajanje: 55 min.

Poraba energije: povprečno 737 kcal.

Intenzivnost: visoka.
(»About Bodycombat™«, 2013).



Slika 21: Body combat™ (pridobljeno iz: <http://www.lesmills.com/workouts/fitness-classes/>)



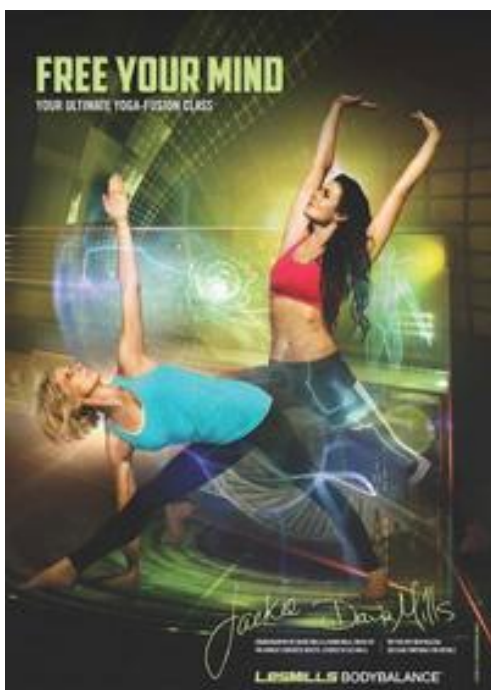
Slika 22: Body combat™ (Pridobljeno iz <http://www.totallylesmills.com/site/BODYCOMBAT>)

- Bodybalance™ je vadba sestavljena iz elementov joge, pilatesa in thai chi – ja. Izboljšuje gibljivost in moč stabilizatorjev trupa. Poveča gibljivost sklepov in obseg gibanja. Deluje pomirjujoče in sproščujoče. Izboljšuje delovanje srčno-žilnega sistema (»Bodybalance™«, 2014).

Trajanje: 55 min.
Poraba energije: povprečno 390 kcal.
Intenzivnost: nizka.
(»About Bodybalance™«, 2013).



Slika 23: Body balance™ (pridobljeno iz: <http://www.lesmills.com/workouts/fitness-classes/>)



Slika 24: Body balance™ (pridobljeno iz: <http://www.totallylesmills.com/site/BODYBALANCE>)

- Bodyvive™ je nizko odbojna kardio vadba pri kateri uporabljamo Bodyvive žoge in elastike z ročaji. Poskrbi za trening vzdržljivosti, moči, ravnotežja in gibljivosti. Zaradi svoje sestave je primerna tudi za starejše generacije, saj pomaga pri vzdrževanju kostne gostote in se izvaja z nižjo intenzivnostjo (»Bodyvive™«, 2014).

Trajanje: 55 min.

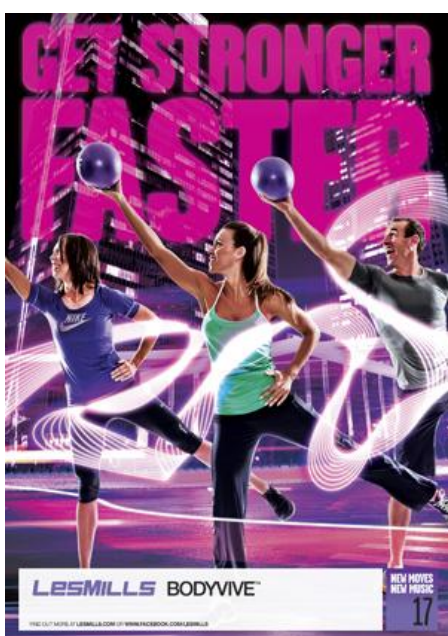
Poraba energije: povprečno 550 kcal.

Intenzivnost: nizka do srednje visoka.

(»About Bodyvive™«, 2013).



Slika 25: Body vive™ (pridobljeno iz: <http://www.lesmills.com/workouts/fitness-classes/>)



Slika 26: Body vive™ (pridobljeno iz: <http://www.totallylesmills.com/site/BODYVIVE>)

- Body jam™ je plesna vadba, z enostavnimi koreografijami, ki so v skladu z zadnjimi trendi in podprte z najnovejšimi glasbenimi uspešnicami. Vadba je primerna za vsakogar, priporočljiva pa je vsaj srednje dobra telesna pripravljenost (»Body Jam™«, 2014).

Trajanje: 55 min.

Poraba energije: povprečno 530 kcal.

Intenzivnost: srednje visoka do visoka.

(»About Bodyjam™«, 2013).



Slika 27: Body jam™ (pridobljeno iz: <http://www.lesmills.com/workouts/fitness-classes/>)



Slika 28: Body jam™ (pridobljeno iz: <http://www.totallylesmills.com/site/BODYJAM>)

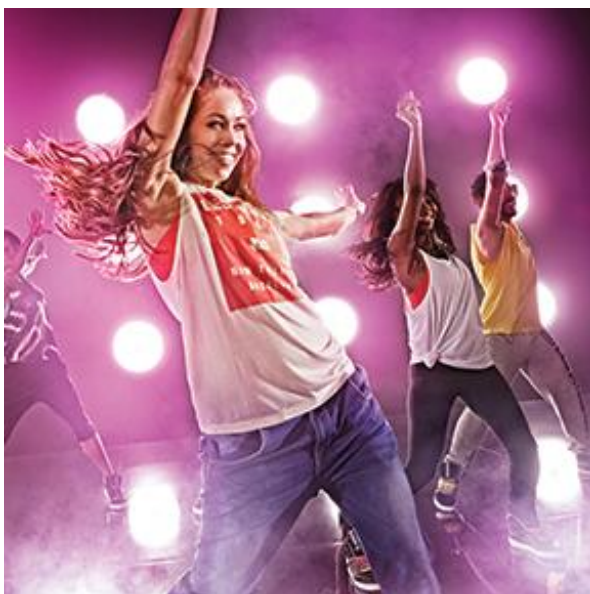
- Sh'bam™ je plesna vadba, ki je za razliko od Body Jam – a primerna tudi za popolne začetnike in sledi najnovejšim trendom na področju plesa in glasbe (»Sh'bam™«, 2014).

Trajanje: 45 min.

Poraba energije: povprečno 506 kcal.

Intenzivnost: srednje visoka.

(»About Sh'bam™«, 2013).



Slika 29: Sh'bam™ (pridobljeno iz: <http://www.lesmills.com/workouts/fitness-classes/>)



Slika 30: Sh'bam™ (pridobljeno iz: <http://www.totallylesmills.com/site/SHBAM>)

- Cxworks™ je trening zasnovan na najnovejših raziskavah, osredotoča se na oblikovanje in povečevanje moči telesne sredice. Vadba je nizko odbojna in je primerna za vse stopnje treniranosti. Dinamični trening v 30 minutah poskrbi za tonus trebušnih mišic, hrbtnih mišic, upogibalk in iztegovalk trupa (»Cxworks™«, 2014).

Trajanje: 30 min.

Poraba energije: povprečno 230 kcal.

Intenzivnost: srednje visoka do visoka.

(»About Cxworks™«, 2013).



Slika 31: Cxworks™ (pridobljeno iz: <http://www.lesmills.com/workouts/fitness-classes/>)



Slika 32: Cxworks™ (pridobljeno iz: <http://www.totallylesmills.com/site/CXWORX>)

- Grit™ so visoko intenzivni intervalni treningi, ki izboljšajo aerobno kapaciteto, moč, vzdržljivost, pospešijo metabolizem in pripomorejo k eksplozivnosti. Vadba se izvaja v treh različnih konceptih:
 - Grit™ Plyo (pliometrija): vadba, ki združuje trening pliometrije in agilnosti,
 - Grit™ Strength (moč): vadba, pri kateri dosežemo cilj z uporabo droga, nastavljivih uteži in stepa,
 - Grit™ Cardio (aerobna vadba – kardio): visoko intenzivna kardio vadba.
 Vsak od njih se izvaja kot samostojna 30 – minutna vadba (»Grit™«, 2014).

Trajanje: 30 min.

Poraba energije: do 400 kcal.

Intenzivnost: visoka.

(»Les Mills Grit® series).



LESMILLS GRIT™ STRENGTH

Slika 33: Grit™ strength (pridobljeno iz: <http://www.lesmills.com.au/gritseries>)



LESMILLS GRIT™ PLYO

Slika 34: Grit™ plyo (pridobljeno iz: <http://www.lesmills.com.au/gritseries>)



LESMILLS GRIT™ CARDIO

Slika 35: Grit™ cardio (pridobljeno iz: <http://www.lesmills.com.au/gritseries>)

- Rpm™ je kolesarska vadba, ki posnema cestno kolesarjenje. Primerna je za vse stopnje treniranosti, saj imajo kolesa možnosti nastavitve težavnosti, ki se s pridobivanjem kondicije povečuje. Vadba je sestavljena iz različnih intervalov, ki posnemajo kolesarjenje v naravnem okolju (»Rpm™«, 2014).

Trajanje: 45 min.

Poraba energije: povprečno 675 kcal.

Intenzivnost: srednje visoka do visoka.

(»About Rpm™«, 2013).



Slika 36: Rpm™ (pridobljeno iz: <http://www.lesmills.com/workouts/fitness-classes/>)



Slika 37: Rpm™ (pridobljeno iz: <http://www.totallylesmills.com/site/RPM>)

1.2 Kadri v aerobiki

Dober inštruktor in primerna sestava vadbene enote glede na cilj, sta ena izmed glavnih dejavnikov, poleg motivacije posameznika, ki vplivata na rednost in množičnost obiska vadbe. Naloga inštruktorja je načrtovanje in izvajanje vadbe, pri tem pa mora vadeče tudi spodbujati in nadzorovati (Bergoč idr. 2007).

Predvsem je pomembno, da je inštruktor oseba, ki ima dovolj strokovnega znanja, da lahko samostojno vodi vadbo in jo prilagaja skupini. Zaradi velike popularnosti aerobike je veliko povpraševanja tudi po kadrih, ki pa niso vsi iste kvalitete. Veliko je takih, ki so zaradi dobrega plačila pripravljene prevzeti odgovornost, čeprav za to niso usposobljeni in nimajo licence. V zadnjih letih se je tako, z razvojem črnega trga dela v aerobiki, povečal tudi nadzor tržne inšpekcije na področju aerobike in skupinskih vadb.

Lik inštruktorja

Veliko vlogo pri načrtovanju in izvajanju vadbe imajo vaditelji oz. inštruktorji aerobike. Biti morajo zelo komunikativni in odlični opazovalci. Imeti morajo velik posluš za različne potrebe ljudi in smisel za koreografijo. Inštruktor mora natančno poznati delovanje človeškega telesa, tako funkcionalno kot motorično. Zelo pomembno je, da ima inštruktor strokovno znanje ustreznih metodičnih postopkov za vodenje vadbe. Znati mora ustvariti dobro vzdušje in povečevati motivacijo med vadbo. (Zaletel, 2015)

Inštruktor mora biti oseba, ki je resnično predana športu in ima znanje tako pri poučevanju gibanja ob glasbi, izvedbe vaj za moč in gibljivost, kot tudi pri programiranju in individualiziranju fitnes programov. Najbolj pomembno pa je, da ima inštruktor lastnosti vodje, ki privabijo in tudi obdržijo kar največji delež vadečih na urah aerobike.

Z naraščanjem števila udeležencev ur aerobike narašča tudi število inštruktorjev, ki morajo zadostiti določenim standardom strokovnosti, saj se vadečim z napredkom pri vadbi porajajo vedno nova vprašanja na katera pričakujejo odgovore. Strokovno znanje inštruktorja naj bi tako zavzemalo določen del področja fiziologije, psihologije, sociologije in medicine športa. Najbolj pomembno je znanje na področju obvladovanja gibalnih struktur in plesnih korakov.

Inštruktor z avtoriteto postane v očeh udeležencev ideal, po katerem se posamezniki zgledujejo v vsakdanjem življenju. Večja kot je avtoriteta, večji vpliv ima na vadeče in s tem tudi lažje uvaja nove ideje. Ima boljši odnos s skupino in hitreje dosega želene rezultate. (Zagorc idr., 2006)

Veliko je različnih lastnosti, ki jih morajo imeti inštruktorji. Med sabo se razlikujejo tudi po obliki vadbe, ki jo vodijo, vendar pa morajo imeti vsi nekatere skupne lastnosti:

- Samo-motivacija: Zavedati se je potrebno, da je inštruktor odgovoren za osebe, ki se same odločijo, da se bodo udeležile njegove vadbe. S pripravami na vadbo začne veliko prej, preden pride do dvorane, saj je od njega odvisen uspeh celotne vadbene enote. Pripravljen mora biti na trdo delo pri pripravi in izvedbi vadbene enote.
- Motivacija: Vadeči v inštruktorjih iščejo motivacijo za vadbo. Dober inštruktor mora biti sposoben s pohvalami ali z govoricami telesa vadeče prepričati, da so na pravi poti do napredka in do uspeha. S tem, da pokaže zanimanje za napredek svoje skupine in jim zagotovi podatke, ki jih potrebujejo, poskrbi tudi

za dodatno motivacijo, saj vadeči dosežejo več, če razumejo pozitivne učinke na zdravje in počutje.

- Karizma: Inštruktorji morajo poskrbeti, da so vadbene enote za vadeče prijetne in raznolike. Včasih se mora za doseganje tega cilja postaviti tudi v vlogo zabavljaka. Biti mora odprt in pripravljen vnesti spontanost in humor v vadbo, z namenom, da se vadeči sprostijo in uživajo.
- Predanost: Vsak inštruktor mora težiti k osebnemu napredku, učenju in profesionalni rasti. Slediti trendom in razvoju ter preizkušati novosti. Biti mora objektivni pri oceni svojega dela in se zavedati, da je vadba proces in pot do uspeha.
- Potrpežljivost in razumevanje: Ob prvem srečanju z vadbo vadeči velikokrat občutijo strah in nervozo. Novi gibi zahtevajo nekaj prilagajanja zato vadeči večkrat obupajo in odnehajo. Inštruktor mora z novinci delati zelo potrpežljivo in z veliko mero razumevanja. Ne sme pokazati, da ga neznanje na katerikoli način moti in tako pomagati vadečim, da se prilagodijo in vključijo v vadbeni proces.
- Pripadnost ekipi: Inštruktor sam poskrbi za sestavo in izvedbo vadbene enote, vseeno pa pripada skupini inštruktorjev, ki navdihujejo in motivirajo milijone ljudi po celem svetu. Odločitve, ki jih sprejema, vplivajo na celotno panogo, zato je potrebno medsebojno sodelovanje, da se le ta ohrani na visokem nivoju in zadovolji vedno bolj zahtevne obiskovalce vodene vadbe. Na lokalnem nivoju je to ekipa inštruktorjev istega kolektiva, ki med sabo sodelujejo, si pomagajo z nadomeščanji ob odsotnostih in priporočajo vadečim vadbe svojih sodelavcev.
- Reševanje problemov: Ob delu z opremo za glasbo in ozvočenje ter pripomočki za vadbo se včasih pojavijo težave. Lahko se kaj pokvari ali pa zmanjka pripomočkov. Inštruktor mora v tem primeru znati pravilno odreagirati, poskrbeti za vadeče in ne sme pustiti vtisa, da situacija ni pod kontrolo. Tovrstne probleme rešuje kasneje z odgovornimi osebami.
- Pozitivna energija: Včasih se zgodi, da inštruktor nima motivacije ali energije za izvedbo vadbene enote. V teh primerih je pomembno, da tega vadečim ne pokaže, ampak se zaveda, da so vadeči pomembni in so na vadbo prišli zaradi njega.
- Učinkovitost: Ob obiskovanju vadbe vadeči pričakujejo tudi rezultate. Ni potrebno, da je vadba težka, mora pa biti zasnovana tako, da je učinkovita. Včasih za to poskrbi celotna ekipa inštruktorjev z različnimi oblikami vadbe, ki jih vadeči izmenično obiskujejo.
- Strokovnost: Inštruktor mora poznati zakonitosti delovanja človeškega telesa, to znanje mu zagotovi poznavanje anatomije, fiziologije, psihologije, biomehanike, kineziologije, prehrane in načrtovanja vadbe. (Fable, 2015; »National register of personal trainers«, 2015; White, 2015).

Kdo je v Sloveniji odgovoren za kadre na področju aerobike oz. skupinske vadbe ob glasbi

»Za odločanje o strokovnih zadevah v športu ter za strokovno pomoč pri sprejemanju odločitev in pri pripravi predpisov je Vlada Republike Slovenije 4. marca 1999 ustanovila Strokovni svet za šport.« (»Strokovni svet RS za šport«, 2014).

Strokovni svet za šport je zadolžen za določanje programov usposabljanja za opravljanje strokovnega dela v športu, določanje nosilcev usposabljanj in določanje načina preverjanja usposobljenosti. Določa ustrezno strokovno izobrazbo za strokovne delavce v športu ter ugotavlja in določa, katera panožna zveza ima pooblastilo iz četrtega odstavka 8. člena Zakona o športu, ki pravi: »Če je za športno panogo ustanovljenih več nacionalnih panožnih športnih zvez, ima v skladu s tem zakonom določene pravice in obveznosti le tista, ki je včlanjena v Olimpijski komite Slovenije ali v mednarodno športno zvezo in izpolnjuje pogoje, ki jih določi Strokovni svet Republike Slovenije za šport.« (»Strokovni svet RS za šport«, 2014; »Zakon o športu«, 12.3.1998).

Panožna zveza, ki ima pooblastilo Strokovnega sveta za usposabljanje in licenciranje kadrov na področju aerobike je Gimnastična zveza Slovenije. Vzporedno pa poteka tudi usposabljanje in licenciranje kadrov na področju skupinske fitnes vadbe, za kar ima pooblastilo Fitnes zveza Slovenije.

Obe zvezi zagotavljata usposobljenosti:

1. stopnje – VADITELJ,
2. stopnje – INŠTRUKTOR,
3. stopnje – TRENER/INŠTRUKTOR oz. TRENER.

Licenci obeh zvez zagotavljata, da je posameznik sposoben sestaviti in izvesti uro aerobike oz. skupinske vadbe (»Potrjeni programi usposabljanja strokovnih delavcev v športu«, 2. 9. 2014).

Najvišjo strokovno raven predstavljajo diplomanti univerzitetnih in visokošolskih izobraževalnih programov na področju športa. Njihovo izobraževanje ureja Ministrstvo za visoko šolstvo, znanost in tehnologijo.

Po dokončanem usposabljanju po programu prve, druge ali tretje stopnje je posamezniku podeljen strokovni naslov, kot je navedeno v tabeli 1. (»Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji 2014–2023«, december 2013; »Zakon o strokovnih in znanstvenih naslovih«, 7. 6. 2006).

Tabela 1: Pregled stopenj usposabljanja

	Fitnes zveza Slovenije	Gimnastična zveza Slovenije	Visokošolski izobraževalni sistem
1. stopnja	Vaditelj skupinske fitnes vadbe	Vaditelj aerobike	Posameznik z oceno 9 ali 10 pri predmetu Telesna priprava otrok in mladine – modul aerobika (program športne vzgoje, 2. letnik) na Fakulteti za šport v Ljubljani lahko pridobi naziv Vaditelj aerobike
2. stopnja	Inštruktor skupinske fitnes vadbe	Inštruktor aerobike	Posameznik z oceno 9 ali 10 pri izbirnem predmetu Aerobika in pri predmetu

			Aerobika na smeri Kineziologija na Fakulteti za šport v Ljubljani lahko pridobi naziv Inštruktor aerobike
3. stopnja	Trener skupinske fitnes vadbe*	Inštruktor – trener aerobike	Posameznik z oceno 10 pri usmeritvi v predmet Aerobika na Fakulteti za šport v Ljubljani lahko pridobi naziv Inštruktor – trener aerobike
4. stopnja	/	/	Diplomirani trener aerobike – 6. stopnja
5. stopnja	/	/	Profesor športne vzgoje – trener aerobike, v primeru, da je posameznik pri izbirnem predmetu aerobika zbral 12 kreditnih točk

10. 6. 2014 je bil potrjen tudi program usposabljanja Športne unije Slovenije – zveze društev za športno rekreacijo in športno vzgojo, po katerem kandidati pridobijo naziv Vaditelj športne rekreacije 1 ali 2. V sklopu programa usposabljanja je tudi predmet vadba ob glasbi, ki zajema nekaj znanja s področja aerobike oz. skupinske vadbe. Program usposabljanja tako udeležencem omogoči osnovno poznavanje vadbe ob glasbi, vendar je 5 ur, ki jih imajo v programu izobraževanja, bistveno premalo da bi udeležence lahko naučili samostojnega vodenja vadbe (»Potrjeni programi usposabljanja strokovnih delavcev v športu«, 2. 9. 2014; »Usposabljanje vaditelj športne rekreacije 2«, 2014; »Urniki usposabljanja – Vaditelj športne rekreacije 2«, 2014).

Pri nas so na področju vodene vadbe prisotna tudi različna izobraževanja po številnih mednarodnih franšiznih licencah (Les Mills™, Zumba, TRX, ...). Pomembno pri teh licencah pa je, da ločimo med strokovno usposobljenostjo, ki jo mora imeti vsak delavec v športu in med licenco, ki nam daje pravico do izvajanja licenčnega programa, to pomeni, da si mora vsakdo pridobiti ustrezno uradno strokovno usposobljenost, ki jo določa Strokovni svet RS za šport, tudi če želi izvajati samo enega izmed mednarodnih franšiznih programov (Gerlovič in Sila, 2014).

Za preverjanje strokovne usposobljenosti kadrov za delo v športu in fitnes centrih je zadolžena Tržna inšpekcija Republike Slovenije (Gerlovič, in Sila, 2014).

»V smislu preventivnega delovanja se je Tržni inšpektorat RS v letu 2013 odločil za izvajanje nadzora nad vaditelji skupinskih vadb. Ob koncu leta 2012 in v začetku leta 2013 se je namreč število prejetih prijav iz naslova dela na črno pri vodenju skupinskih vadb znatno povečalo, kar je bil jasen znak, da je potrebno tudi na tem področju izvesti podrobnejši nadzor. Zakonska podlaga za izvajanje nadzora je Zakon o preprečevanju dela in zaposlovanja na črno v povezavi z Zakonom o športu, ki ureja pogoje za delo strokovnega delavca v športu in pri tem jasno in nedvoumno določa, da mora biti vsak, ki opravlja vzgojno-izobraževalno ali strokovno-

organizacijsko delo v športu ustrezno strokovno usposobljen ter imeti licenco, katero izda Olimpijski komite Slovenije. Dodatno pa Zakon o preprečevanju dela in zaposlovanja na črno določa, da se za delo na črno šteje tudi opravljanje dejavnosti, ko pravna oseba ali posameznik opravlja dejavnost, za katero nima z zakonom predpisanih listin o izpolnjevanju pogojev.«(»Tržni inšpektorat RS«, 2014).

Inšpektorji opravijo pregled na podlagi prijave ali naključno in ob pregledu ugotavljajo ali ima inštruktor pridobljeno ustrezno usposobljenost in licenco. V kolikor inštruktor opravlja delo brez licence mu inšpektor določi rok v katerem mora nepravilnost odpraviti in pridobiti licenco OKS. V primeru, da inštruktor nima niti usposobljenosti in tako ne zadošča nobenemu zakonskemu pogoju, pa se izda upravna odločba, ki prepoveduje opravljanje dejavnosti. Poleg upravne odločbe se izda tudi prekrškovna odločba z izrekom globe. (»Tržni inšpektorat RS«, 2014).

Usposabljanje in licenciranje

- Fitnes zveza Slovenije in Gimnastična zveza Slovenije:

Ustrezno usposobljenost za vodenje športnih programov je možno pridobiti samo z udeležbo na tečajih strokovnega usposabljanja, ki jih organizirajo nacionalne panožne športne zveze, ki imajo program potrjen s strani Strokovnega sveta RS za šport. V Sloveniji področje vodene vadbe pokrivata dve nacionalni panožni zvezi. To sta Fitnes zveza Slovenije in Gimnastična zveza Slovenije. Pri obeh programih je možno pridobiti tri različne stopnje usposobljenosti: vaditelj, inštruktor in trener oz. inštruktor – trener. Za samostojno delo v športu mora imeti posameznik zaključeno najmanj drugo stopnjo usposobljenosti (inštruktor). Za četrto in peto stopnjo izobrazbe pa skrbi visokošolski sistem, kjer veljajo drugačna pravila izobraževanja, diplomanti pa pridobijo strokovni naziv.

Izvajanje programa izobraževanja se začne z objavo razpisanih tečajev na uradni spletni strani Športno – informacijskega centra, najmanj 30 dni pred začetkom izvedbe tečaja. Obvestilo mora vsebovati obvezne podatke o tečaju in programu usposabljanja (naziv tečaja, ime in priimek vodje usposabljanja, stopnja usposabljanja, datum in kraj izvedbe tečaja, pogoji za udeležbo, predmetnik in predavatelj, cena, rok plačila, opis tečaja).

Izvajalec usposabljanja mora voditi dnevnik usposabljanja (podatki o tečaju usposabljanja, udeležencih usposabljanja, opravljanju izpitov in osebni list predavatelja), vsak udeleženec pa mora imeti osebno mapo (splošni podatki o tečaju usposabljanja, osebni list udeleženca in zapisnik o opravljanju izpita).

Po zaključenem tečaju udeleženci opravljajo izpit, razpisani so najmanj trije izpitni roki. V primeru, da udeleženec v treh poizkusih izpita ne opravi mora ponovno opraviti celoten tečaj. Za uspešno opravljen tečaj posameznik prejme diplomu, ki je javna listina, izdana na enotnem obrazcu Zavoda za šport Slovenije. Vsaka diploma se evidentira v registru usposobljenih strokovnih delavcev. (»Strokovni svet Republike Slovenije za šport«, 2004).

Za izdajo licenc strokovnim delavcem vseh stopenj strokovne usposobljenosti je pristojen Olimpijski komite Slovenije, preko nacionalnih panožnih zvez. Le ta na podlagi potrdila o ustrezni usposobljenosti ali izobrazbi in potrdila o uspešno opravljenem licenčnem seminarju strokovnemu delavcu izda licenco. Pravila Fitnes zveze Slovenije in Gimnastične zveze Slovenije dovoljujejo, da lahko njihovo licenco pridobi tudi posameznik, ki je usposabljanje opravil pri kakšni drugi nacionalni panožni zvezi v Sloveniji, ki ima veljavne programe usposabljanja za enako področje.

Usposobljenost, pridobljena po potrjenem programu Strokovnega sveta RS za šport, je trajna in je obvezna za opravljanje dela v športu. Licenco, kot dovoljenje za delo, pa je potrebno obnavljati enkrat letno na predpisanih licenčnih seminarjih.

Pri nas so na področju vodene vadbe prisotna tudi različna izobraževanja po številnih mednarodnih franšiznih licencah (Les Mills™, Zumba, TRX, ...). Pomembno pri teh licencah pa je, da ločimo med strokovno usposobljenostjo, ki jo mora imeti vsak delavec v športu in med licenco, ki nam daje pravico do izvajanja licenčnega programa, to pomeni, da si mora vsakdo pridobiti ustrezno uradno strokovno usposobljenost, ki jo določa Strokovni svet RS za šport, tudi če želi izvajati samo enega izmed mednarodnih franšiznih programov (Gerlovič in Sila, 27.10. 2004).

Za vrednotenje usposobljenosti obstajajo tri stopnje izobraževanja:

Pri Fitnes zvezi Slovenije so to:

Vaditelj skupinske fitnes vadbe

Kandidat osvoji osnovna znanja za tehnično pravilno izvedbo vaj in uporabo pripomočkov. Za samostojno načrtovanje in izvajanje vadbe še ni dovolj usposobljen, dela pod nadzorom višje usposobljenega.

Inštruktor skupinske fitnes vadbe

Kandidat osvoji znanje za posredovanje tehnično pravilnega izvajanja vaj, obvladuje motorične sposobnosti in je sposoben upravljanja pedagoškega procesa. Planira, načrtuje in izvaja vadbeni proces ter je sposoben prepoznati potrebe posameznika in njegove cilje. Usposobljenost posamezniku omogoča načrtovanje in izvajanje vadbe za vse rekreativne skupine, prav tako pa lahko sodeluje pri usposabljanju in izobraževanju strokovnih delavcev v športu.

Trener skupinske fitnes vadbe

Kandidat osvoji znanje za oblikovanje zahtevnejših in individualnih programov. Poudarek je na pridobivanju in ohranjanju zdravja v različnih športnih panogah. Usposobljenost zadostuje za oblikovanje in vodenje različnih programov, prav tako lahko sodeluje pri izobraževanju in usposabljanju strokovnih delavcev v športu (»Potrjeni programi usposabljanja strokovnih delavcev v športu«, 25. 11. 2014).

Pri Gimnastični zvezi Slovenije pa:

Vaditelj aerobike

Kandidat osvoji osnovna teoretična in praktična znanja za pomoč višje usposobljenim strokovnim delavcem pri vodenju aerobike. Pozna pravilne tehnike gibalnih struktur v aerobiki in jih je sposoben natančno prikazati, hkrati pa je sposoben opaziti napake v izvedbi pri sebi in pri drugih.

Inštruktor aerobike

Kandidat osvoji osnovna teoretična in praktična znanja za načrtovanje in izvajanje vadbe na področju aerobike v vseh pojavnih oblikah (»aerobika z uporabo pripomočkov (žoge, stopničke – stepi, drsniki, trakovi – TRX, kolebnice, palice, uteži,

polžoge – BOSU, klopce, ...), aerobika z elementi borilnih veščin (tae-bo, bodycombat, ...), aerobika za posebne populacije (otroke, starejše, nosečnice), plesne oblike aerobike (afro, hip-hop, street-dance, latino, Zumba, disco, ...). Za mednarodne programe je poleg slovenskega usposabljanja za delo potrebna še mednarodna licenca (primer: Les Mills programi in Zumba)« (Zaletel, 2013)).

Inštruktor – trener aerobike

Kandidat osvoji osnovna teoretična in praktična znanja za samostojno načrtovanje vadbe na področju rekreativne in športne aerobike («Program in stopnje usposabljanja strokovnih delavcev za aerobiko – skupinsko vadbo ob glasbi«, 2013).

- Les Mills™

Usposabljanje po licenci Les Mills™ poteka nekoliko drugače. Na začetku je potrebno opraviti tečaj, ki pa še ne pomeni dokončanega usposabljanja. Kandidat mora po uspešno opravljenem tečaju v roku treh mesecev komisiji predložiti posnetek vodenja celotne vadbene enote. Po pregledu posnetka lahko kandidat:

- Uspešno opravi usposabljanje in postane inštruktor programa.
- Ne opravi usposabljanja, ampak je pokazal dovolj znanja, da se mu naziv podeli po določenem obdobju izpopolnjevanja, priporoča se štiri tedne, z odobritvijo vodje fitnes centra.
- Ne opravi usposabljanja in mora po določenem obdobju izpopolnjevanja z drugimi kvalificiranimi Les Mills™ inštruktorji in s potrditvijo vodje fitnes centra ponovno predložiti posnetek v presojo, priporoča se obdobje štirih tednov.

Po opravljenem usposabljanju morajo inštruktorji obnavljati svoje znanje vsake tri mesece na obveznih četrtletnih izobraževanjih – quarterly-jih, kjer se poleg obnove že pridobljenega znanja predstavi tudi program za naslednje tri mesece. Priporoča se tudi napredno izobraževanje za izpopolnjevanje že pridobljenih znanj. Vse to zagotavlja, da so posamezne vadbe na visokem nivoju in zadoščajo standardom, ki jih postavlja matično podjetje Les Mills™.

Obstajajo tri stopnje usposobljenosti Les Mills™ inštruktorjev:

- Les Mills™ qualified/certified instructor: Obvladovanje koreografije, tehnike in poučevanja vadečih. Inštruktor je kvalificiran za samostojno vodenje vadbe.
- Les Mills™ advanced instructor: Obvladovanje koreografije, tehnike, poučevanja, povezovanja z vadečimi in dodajanje čarobnosti vsaki uri vadbe. Dokazuje, da je inštruktor zanesljiv in na poti med najboljše.
- Les Mills™ elite instructor: Odličnost v koreografiji, tehniki, poučevanju, povezovanju z vadečimi in dodajanju čarobnosti v vadbo. Naslov, ki potrjuje visoko kakovost inštruktorja in ga kvalificira za nastope na mednarodnih srečanjih in quarterly-jih ter za predstavitve programov v svoji regiji. Iz te skupine izvirajo tudi naslednje generacije trenerjev.

Les Mills™ trainer pa je naziv za izbrane posameznike, ki jih izbere vodstvo in postanejo nacionalni trenerji za določen program. Odgovorni so za usposabljanje novih inštruktorjev. Redki izmed njih pa so povabljeni k sodelovanju pri nastajanju in snemanju novih izdaj programov ali pa postanejo predavatelji na modulih naprednega izobraževanja.

Za drugo in tretjo stopnjo inštruktorjev je potrebno opraviti dva modula naprednega izobraževanja, ki vsebujeta:

- Modul 1 se osredotoča na izboljšanje posameznikovih sposobnosti vodenja in izvedbe programa do najvišjega nivoja.
- Modul 2 se osredotoča na sprejemanje in poosebljanje Les Mills™ kulture in vrednot. Pomaga posamezniku razviti sposobnosti in lastnosti zvezde vodene vadbe, ki predstavlja zgled in skrbi za visok obisk vodenih vadb (Baker idr, 1998–2011a; Baker idr, 1998–2011b).

1.3 Problemi in cilji

Problem, ki se pojavlja je, da obstaja veliko inštruktorjev vodene vadbe, ki imajo opravljena samo licenčna usposabljanja, nimajo pa pridobljene strokovne usposobljenosti potrjene s strani Strokovnega sveta RS za šport, kar pomeni, da delujejo nezakonito. Manjši problem predstavlja tudi to, da imamo pri dveh različnih krovnih zvezah usposabljanje po dveh podobnih, pa vendar različnih, programih, ki udeležencem podelita dva različna naziva, vendar pa je delo, ki ga opravljajo popolnoma identično.

Cilj diplomske naloge je preučiti vse tri programe usposabljanja in na podlagi ugotovitev oceniti kateri program je najbolj učinkovit. S primerjavo vseh treh programov želimo hkrati predlagati dopolnitve za vsak program, ki bi pripomogle k izboljšanju usposabljanja. Prav tako je cilj tudi oblikovanje krajšega osnovnega programa usposabljanja za inštruktorje Les Mills™ programov. Tako bi lahko kandidati za Les Mills™ inštruktorje pri Fitnes zvezi Slovenije oz. Gimnastični zvezi Slovenije opravili skrajšan osnovni program usposabljanja in dobili naziv inštruktor aerobike ali skupinske vadbe, ki je pogoj za vodenje tovrstnih vadb v Sloveniji, ter bi zadoščal za vodenje Les Mills™ vadbe.

2. METODE DE LA

Diplomska naloga je monografskega tipa, uporabili smo deskriptivno metodo dela in intervju z asist. dr. Petro Zaletel, prof. šp. vzg, ki je ena izmed prvih sestavljavcev programov usposabljanja v aerobiki na GZS in na področju usposabljanja sodeluje že preko 15 let. Osredotočili smo se predvsem na preučevanje in pojasnjevanje sistema usposabljanja kadrov v aerobiki. Preučili smo tri programe usposabljanja in jih primerjali med seboj. Prav tako smo preučili tudi zakonsko podlago (Zakon o športu, Potrjeni programi usposabljanja strokovnih delavcev v športu, Zakon o strokovnih in znanstvenih naslovih, Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji, Poročilo tržnega inšpektorata Republike Slovenije za leto 2013), ki utemeljuje ugotovitve, do katerih smo prišli.

Diplomska naloga temelji tudi na osebnih izkušnjah, ki sem jih pridobila med študijem na Fakulteti za šport v Ljubljani med leti 2008 in 2013. V sklopu študija sem predmet aerobika obiskovala 3 leta in tekom usmerjanja pridobila veliko izkušenj. Dodatne izkušnje sem pridobivala kot vaditeljica v različnih športnih društvih in fitnes centrih, prav tako pa sem obiskala tudi nekaj različnih izobraževanj in kongresov, ki sta jih organizirali FZS in GZS ter Nike konvencije.

3. RAZPRAVA

3.1 Pregled vsebine programov usposabljanja

Program GZS

Usposabljanje za 1. stopnjo se izvaja na Fakulteti za šport v Ljubljani in poteka po istem predmetniku kot izbirni predmet - modul Aerobika (AFK) ter obsega 75 ur. Vsi ki so uspešno opravili ta predmet in 30 ur hospitacij pridobijo naziv vaditelj aerobike.

Gimnastična zveza izvaja usposabljanje za 1. in 2. stopnjo združeno, traja 140 ur, od tega je 60 ur teoretičnih, 50 ur praktičnih in 30 ur namenjenih pedagoški praksi in seminarjem.

Trenutno aktualen program je veljaven v obdobju med leti 2013 do 2017, nosilec programa usposabljanja je Gimnastična zveza Slovenije, vodja usposabljanja pa je dr. Petra Zaletel.

Vsebine, ki jih program usposabljanja zajema:

→ Psihologija v športu (5 ur)

Kandidati se izobrazijo na področju učinkovitega vodenja posameznika in skupine. Seznanijo se z osnovami psihologije vodenja, spoznajo obnašanje ljudi v različnih situacijah, seznanijo se z različnimi psihodinamičnimi procesi, z reagiranjem in različnimi pristopi k ljudem. Predmet zagotavlja znanje na področju lika inštruktorja, načinu vodenja skupine, medosebnih spretnosti in komunikacije, načina komunikacije in obvladovanja konfliktnih situacij v skupini.

→ Pedagogika v športu (15 ur)

Tečajniki se seznanijo z znanji in veščinami, ki omogočajo uspešno načrtovanje in vodenje vadbe. Spoznajo različne načine in metode dela, ki jih bodo lahko uporabljali v praksi. Izobrazijo se na področju zbiranja informacij za načrtovanje programa, načrtovanja in izvajanja programa vadbe, uporabe ustreznih in primernih metod za podajanje informacij ob glasbi, načina prilagajanja programov vadbe, načinov nadgrajevanja programov vadbe, škodljivih učinkov vadbe in upoštevanja varnostnih smernic za posebne populacije.

→ Osnove športne medicine in prva pomoč (25 ur)

Predmet zagotavlja tečajnikom vse ustrezne informacije s področja anatomije, biomehanike, fiziologije, prehrane in prve pomoči. Kandidati pridobijo znanje s področja načina delovanja človeškega telesa, kar jim koristi pri kvalitetnem vodenju različnih vrst aerobike, svetovanju o primernem načinu vadbe, krepilnih vaj in prehrane ter usmerjanju strank med samo vadbo, tako da bo kar najbolje poskrbljeno za njihovo zdravje. V sklopu predmeta se tečajniki poučijo o srcu in krvno-žilnem sistemu, mišično-skeletnem sistemu, živčnem sistemu, endokrinem sistemu, prvi pomoči in vadbi za posebne populacije.

→ Osnove teorije in metodike športnega treniranja (10 ur)

Predmet tečajniku zagotovi razumevanje metod aerobike, primerno znanje za načrtovanje vadbe za razvoj različnih gibalnih sposobnosti, sposobnost prepoznavanja in uporabljanja pravilne tehnike izvedbe vaj, prepoznavanje in odpravljanje napak, sposobnost načrtovanja vadbe glede na telesno držo posameznika in prilagajanja programa. V okviru tega predmeta se kandidatom posredujejo tudi ustrezna navodila za izdelavo seminarske naloge. Predmet zagotavlja izobraževanje na temo pomena in razvoja aerobike v svetu in pri nas, učinkov aerobne vadbe na telo, gibalnih sposobnosti in uporabe ustreznih načinov ter metod v aerobiki za njihov razvoj.

→ Management v športu z osnovami informatike (5 ur)

Tečajniki dobijo znanja, ki so pomembna za zagotavljanje stalnih storitev za stranke. Izobražujejo se na področju oblikovanja učinkovitih delovnih odnosov med inštruktorji, oblikovanja učinkovitih delovnih odnosov s strankami, prepoznavanja in odpravljanja ovir pri vodenju skupine oziroma studia, odpravljanja ovir, ki nastanejo v delovni ekipi in zagotavljanja stalne službe za stranke.

→ Praktični del usposabljanja (50 ur + 30ur)

V praktičnem delu se tečajniki naučijo natančnega izvajanja začetnih in tudi bolj kompleksnih gibalnih struktur v aerobiki. Seznanijo se z zakonitostmi vadbe in ritma, ki sta glavno vodilo pri vadbi. Naučijo se uporabljati pravilne metode poučevanja, ki so v skladu z glasbeno podlago, povezovanja posameznih elementov v koreografijo in uporabe verbalnih in neverbalnih navodil za usmerjanje vadečih med samo vadbeno enoto. Osvojijo pravilno tehniko izvajanja vaj za moč z lastno težo in z uporabo pripomočkov. Seznanijo se tudi z drugimi oblikami vadbe v aerobiki. Razvijejo sposobnost prepoznavanja in odpravljanja napak pri vadečih med vadbo.

Praktični del je sestavljen iz vsebin s področja osnovnih zakonitosti glasbe in ritma (4 ure), osnovnih gibalnih struktur v aerobiki in njihovega povezovanja v koreografijo (6 ur), nadgradnje koreografije in ustvarjalnosti (5 ur), drugih oblik aerobike (5 ur), metod poučevanja v aerobiki in njihove uporabe (10 ur), vaj za krepitev telesa (10 ur), uporabe nekaterih pripomočkov (5 ur), vaj za gibljivost (5 ur), prakse in seminarja (30 ur).

Za uspešno opravljen tečaj mora imeti udeleženec 80-odstotno prisotnost na tečaju, pozitivno ocenjeno seminarsko nalogo z uspešno opravljenim javnim nastopom in zagovorom, dobiti pozitivno oceno na izpitu iz teoretičnih delov in pozitivno opraviti izpit iz praktičnega dela. Udeleženec pridobi naziv inštruktor aerobike. Z uspešno opravljenim tečajem lahko inštruktor pridobi tudi licenco Fitnes zveze Slovenije ob izpolnjevanju zahtev za izdajo licence (obisk licenčnega kongresa) («Program in stopnje usposabljanja strokovnih delavcev za aerobiko – skupinsko vadbo ob glasbi», 2013).

Program FZS

Trenutno veljaven program FZS je bil potrjen 25. 11. 2014 in velja do 25. 11. 2018. Nosilec usposabljanja je Fitnes zveza Slovenije, vodja programa usposabljanja pa dr. Boris Sila. Izobraževanje je sestavljeno iz dveh strokovnih modulov, saj istočasno poteka izobraževanje na področju fitnesa, skupinske vadbe in pilatesa in obveznih

strokovnih vsebin z drugih strokovnih področij. Prvi modul je sestavljen iz splošnih vsebin, ki so obvezne za udeležence vseh treh programov usposabljanja. Izobraževanje za inštruktorje skupinske vadbe pa vključuje še tretji modul v katerem so predstavljene specialne vsebine, ki so namenjene izključno bodočim vaditeljem/inštruktorjem skupinske vadbe.

Vsi kandidati, ki želijo postati inštruktorji morajo najprej opraviti usposabljanje 1. stopnje in pridobiti eno leto pedagoških izkušenj.

Izobraževanje na 1. stopnji udeležencem zagotovi osnovno znanje za tehnično pravilno izvajanje vaj in uporabo pripomočkov v skupinski vadbi. Po opravljenem usposabljanju še niso samostojni delavci v športu. Izobraževanje 1. stopnje je sestavljeno iz 105 učnih ur, od tega 40 ur obsegajo splošne strokovne vsebine, 40 ur obsegajo strokovne vsebine iz področja skupinske vadbe in 25 ur je vsebin iz ostalih strokovnih področij.

Prvi modul sestavljajo:

→ Osnove teorije fitnesa (4 ure).

Pojem in pomen gibalnih dejavnosti in športne vadbe, pojem fitnesa, mesto fitnesa v odnosu z drugimi športnimi dejavnostmi v Sloveniji, osnovne sestavine širšega področja fitnes dejavnosti.

→ Osnove funkcionalne anatomije (8 ur).

→ Spoznavanje osnovne sestave in delovanja telesa.

→ Osnove biomehanike (4 ure).

Udeleženci pridobijo znanje s področja gravitacije, sil, gibanja in fizikalnih zakonitosti gibanja.

→ Osnove kineziologije (8 ur).

Udeleženci pridobijo znanje o gibanju človeškega telesa, gibanja v sklepu in akcij mišic, vrst mišičnih kontrakcij in razvoja motoričnih sposobnosti.

→ Metodika učenja in didaktika razvoja moči z lastno težo (16 ur).

Pridobivanje znanja iz področja razvoja moči z lastno težo (analiza gibanja posameznih vaj), vaje z lastno težo, raztezne vaje in sprostitvev.

Tretji modul sestavljajo:

→ Mesto, vloga in pomen skupinske vadbe v okviru fitnes področja (2 uri).

→ Metodika, didaktika razvoja gibalnih sposobnosti, glasba in gibanje, osnovne gibalne strukture (10 ur).

→ Krepilne vaje z lastno težo in različnimi pripomočki (8 ur).

→ Osnove vodenja skupine.

Pridobivanje znanja s področja komunikacije, metodike in uporabe strokovne terminologije).

→ Zapis vadbene enote, zapis koreografije (4 ure).

→ Sestava vadbene enote (4 ure).

→ Raztezne vaje v skupinski fitnes vadbi (4 ure).

Pregled statičnih in dinamičnih vaj za gibljivost telesa.

Obvezne strokovne vsebine so:

→ Osnove pedagogike v športu (5 ur).

Udeleženci pridobijo znanje s področja poučevanja, spoznajo vsebine s področja načrtovanja in vodenja vadbe.

→ Management v športu z osnovami informatike in zakonodaje (5 ur).

→ Osnove športne medicine in prva pomoč (5 ur).

Udeleženci pridobijo znanje s področja športnih poškodb, njihovega preprečevanja in oskrbe v primeru, da do njih pride.

→ Osnove razvojne psihologije in psihologije v športu (5 ur).

→ Osnove teorije in metodike športnega treniranja (5 ur).

Izobraževanje 2. stopnje je sestavljeno iz 106 učnih ur, od tega 34 ur obsegajo splošne strokovne vsebine, 32 ur obsegajo strokovne vsebine iz področja skupinske vadbe, 40 ur pa obsega praksa v ustreznem športnem okolju.

Prvi modul sestavljajo:

→ Osnove fiziologije in fiziologije napora (12 ur).

Udeleženec pridobi znanje s področja organskih sistemov človeškega telesa in njihove vloge, hranil, prebavnega trakta, prebave, presnove, ki vključuje osnovne energetske poti v telesu, dihal in dihanja, srca in ožilja, živčevja, zgradbe in delovanja posameznih mišic, odzivov posameznih organov in organskih sistemov na vadbo.

→ Osnove zdrave prehrane (8 ur).

Udeleženec pridobi znanje s področja hranil, skupin živil, priporočil za zdravo prehranjevanje, vitaminov in mineralov, prehranjevanja in vadbe, uživanja tekočin.

→ Praktični primeri prehranskih režimov z različnimi cilji (2 uri).

→ Ugotavljanje in vrednotenje antropometričnih, funkcionalnih in motoričnih sposobnosti in lastnosti (4 ure).

Udeleženec pridobi znanje s področja ocenjevanja posameznika z vidika antropometrije – merjenje razsežnosti človeškega telesa ter funkcionalnih in motoričnih sposobnosti posameznika – hitrost, moč, vzdržljivost, gibljivost, koordinacija, ravnotežje in preciznost.

→ Zakonitosti kardiofitnesa, kardiotrenažerji – pojem vzdržljivosti, nivoji obremenitve (8 ur).

Udeleženec pridobi znanje s področja kardio – respiratorne in vzdržljivostne vadbe, pridobivanja vzdržljivosti in vloge trenažerjev, ki se uporabljajo pri tem, spozna pojme aerobni prag, anaerobni prag, VO₂max, ravni intenzivnosti, sredstva in metode vzdržljivostnega treninga.

→ Praksa v ustreznem športnem okolju (40 ur).

Del usposabljanja, ki temelji na izbranem področju posameznika, v okolju in pod pogoji v katerih bo posameznik delal po zaključku izobraževanja in pridobitvi strokovnega naziva.

Tretji modul sestavljajo:

→ Metodika učenja in didaktika zahtevnejših gibalnih struktur (8 ur).

Udeleženci se naučijo povezovanja zahtevnejših gibalnih struktur v koreografijo in nadgradnje koreografije.

→ Načrtovanje krepilnih vaj (8 ur).

Udeleženci spoznajo različne krepilne vaje v različnih oblikah izvedbe z lastno težo ali s pripomočki.

- Osnove step vadbe in njena uporaba v različnih vadbenih zvrsteh (2 uri).
- Predstavitev aktualnih vadbenih zvrsti pri skupinski fitness vadbi (4 ure).
- Umestitev in izbor določenih skupinskih vadb v proces treninga posameznika (2 uri).
- Lik inštruktorja skupinske vadbe (2 uri).
- Posebnosti vodenja manjših oz. večjih skupin.
- Vodenje vadbe v različnih vadbenih okoljih.

Spoznavanje vodenja redne vadbe, nastopov na konvencijah, vadbe na prostem,...

Za uspešno opravljen tečaj mora udeleženec uspešno opraviti preverjanje teoretičnega in praktičnega znanja z vsebinskih sklopov na 1. stopnji in izpit, ki je sestavljen iz teoretičnega dela – v obliki testa 100 vprašanj tipa obkroževanja ali kratkih odgovorov in praktičnega dela - terminološko in tehnično izvedena demonstracija vaj za določeno mišično skupino ali del telesa in izdelava programa vadbe z določenim ciljem vadbe na 2. stopnji. Udeleženec mora biti primerno treniran. Za obvezno prakso v delovnem okolju mora predložiti dnevnik, ki ga potrdi mentor. Udeleženec pridobi naziv inštruktor skupinske fitness vadbe. Z uspešno opravljenim tečajem lahko inštruktor pridobi tudi licenco Gimnastične zveze Slovenije, ob izpolnjevanju zahtev za izdajo licence (obisk licenčnega kongresa) (»Program usposabljanja strokovnih delavcev v športu«, 2014; »Potrjeni programi usposabljanja strokovnih delavcev v športu«, 2. 9. 2014).

Program Les Mills™

Usposabljanje po licenci Les Mills™ poteka na nekoliko drugačen način. V ospredje se postavi lik inštruktorja, veliko je samorefleksije in izpopolnjevanja samega sebe, še preden se udeleženec začne učiti o zakonitostih, tehniki, izvedbi in sami sestavi vadbe. Les Mills™ poudarja vadbeno enoto kot doživetje in v tej smeri se izobražujejo tudi bodoči inštruktorji.

Sam program izobraževanja je sestavljen iz dveh priročnikov. Vsak program ima sestavljena svoja priročnika in za vsak program se izobraževanje izvaja ločeno.

Prvi priročnik je namenjen podrobnemu opisu programa in zajema vsebine, ki se jih morajo udeleženci naučiti in jih obvladati za uspešno vodenje programa, zajema podroben opis izvedbe vsake vaje iz programa, ki ga spremlja tudi slikovno gradivo, pravila in tehnike, ki posameznika pripeljejo do znanja, samozavesti in motivacije, da postane inštruktor, ki ustreza njihovim standardom. V samem priročniku so priloženi obrazci za zapiske, ocenjevanje samega sebe in končno ocenjevanje kandidata ter vse gradivo, ki ga potrebuje inštruktor v obliki krajših zapiskov in kartic. Teoretični del obsega učinke vadbe na telo posameznika (mišice, kosti, srčno – žilni sistem, ostali sistemi, nosečnost, slaba drža,...), osredotoča se na izvedbo vsake vaje posamezno in vseh vaj skupaj povezanih v celoto ter na lik inštruktorja, ki predstavlja ključni del vadbene enote. Izobraževanje posameznika se osredotoči na spoznavanje in izboljševanje samega sebe, spoznavanje in obvladovanje vadbe in vseh njenih posameznih delov.

Drugi priročnik pa je namenjen trenerjem za lažje delo z udeleženci programa. Namenjen je praktičnemu delu izobraževanja. Vsebuje navodila in priporočila za vodje izobraževanj. V njem so zbrani urniki, vsebine, nasveti za priprave in vsa ostala navodila, ki jih je potrebno upoštevati pri poteku usposabljanja.

Usposabljanje traja 2 ali 3 dni, odvisno od programa, približno 8 ur v enem dnevu. Sestavljeno je iz:

→ Predstavitve bistva Les Mills™ kulture.

Predstavitve programa, pravil programa, inštruktorjev, prvo spoznavanje z vadbo skozi oči inštruktorja.

→ Les Mills™ misija.

Predstavitve bistva Les Mills™ -a in vloga inštruktorjev v celotnem sistemu, vloga motivacije inštruktorjev.

→ 5 ključnih elementov.

Predstavitve petih ključnih elementov Les Mills™ vadbe:

- Kriteriji za ocenjevanje koreografije.
Pregled koreografije po delih – vsaka skladba posebej.
- Kriteriji za ocenjevanje tehnike.
Izobraževanje o inštruktorju kot vzorniku, pregled gibalnih struktur z glasbeno podlago.
- Model poučevanja.
Udeleženci se naučijo pravočasnega napovedovanja sprememb, obvladovanja koreografije, odpravljanja napak in povezovanja tega v celoto.
- Povezovanje z vadečimi.
Udeleženci se naučijo pravil povezovanja z vadečimi skozi vadbo.
- Dodajanje čarobnosti v vadbo (« Creating fitness magic» (Baker idr., 1998–2011a)) Iskanje posebnosti pri vsakem posamezniku, ki skupaj z glasbo in koreografijo poskrbi za posebno doživetje vadbe.

→ Praktični del izobraževanja.

Udeleženci se naučijo pravilne izvedbe vsakega elementa posebej in celotne koreografije, se predstavijo pred skupino z namenom ocenjevanja in odpravljanja napak, pregledajo video posnetke in jih komentirajo.

Za pridobitev naziva inštruktor morajo udeleženci uspešno opraviti tečaj in v roku treh mesecev po opravljenem tečaju predložiti video posnetek samostojnega vodenja vadbene enote. V kolikor posameznik na posnetku zadošča standardom organizacije pridobi naziv Les Mills™ qualified/certified instructor in lahko samostojno vodi vadbo. Za opravljanje dela inštruktorja v Sloveniji pa potrebuje tudi usposobljenost, ki jo pridobi z opravljenim tečajem, ki ima program potrjen s strani Strokovnega sveta RS za šport (Baker M. idr., 1998–2011a; Baker M. idr., 1998–2011b; »Become a trainer«, 2013).

3.2 Primerjava programov usposabljanja za inštruktorje

Pri primerjavi teoretičnih vsebin usposabljanja smo ugotovili, da sta si programa FZS in GZS zelo podobna. Programa usposabljanja sta sestavljena iz različnih vsebinskih sklopov, vendar pa je končno znanje udeležencev usposabljanja skoraj identično. Na vseh izpostavljenih področjih so razpisane vsebine, ki so nujno potrebne za osebo, ki

ima naziv inštruktor aerobike oz. inštruktor skupinske fitnes vadbe. Program FZS ima vseeno več vsebin iz širšega športnega področja, saj je prilagojen pridobivanju treh različnih strokovnih usposobljenosti. Program GZS pa se osredotoča izključno na pridobivanje usposobljenosti za inštruktorja aerobike in njenih številnih pojavnih oblik. Na drugi strani pa je program usposabljanja po Les Mills™ licenci veliko bolj ozko usmerjen, večina teoretičnih vsebin ni zadostno zastopana ali pa je sploh ni. Program se usmerja izključno na usposabljanje za vodenje točno določenega tipa vadbe. Primerjava teoretičnih vsebin usposabljanj je predstavljena v tabeli 2, primerjava praktičnih vsebin programov usposabljanj pa v tabeli 3.

Tabela 2: Primerjava teoretičnih vsebin programov usposabljanja

Krovna organizacija/ Vsebinski sklop	Fitnes zveza Slovenije	Gimnastična zveza Slovenije	Les Mills™ Slovenija
Anatomija	Osnove funkcionalne anatomije, 8 ur	Osnove športne medicine in prva pomoč, 8 ur	Ta vsebinski sklop ni zadostno vključen v program izobraževanja.
Fiziologija	Osnove fiziologije in fiziologija napora, 12 ur.	Osnove športne medicine in prva pomoč, 8 ur	Ta vsebinski sklop ni zadostno vključen v program izobraževanja.
Medicina športa in prva pomoč	Osnove športne medicine in prva pomoč, 5 ur.	Osnove športne medicine in prva pomoč, 5 ur	Ta vsebinski sklop ni zadostno vključen v program izobraževanja.
Biomehanika	Osnove biomehanike, 4 ure.	Osnove športne medicine in prva pomoč, 4 ure	Ta vsebinski sklop ni zadostno vključen v program izobraževanja.
Psihologija	Osnove razvojne psihologije in psihologije v športu, 5 ur.	Psihologija v športu, 5 ur.	»Fitness magic« obsega 50 min, vsebinski sklop »Connecting« pa 35 min.
Pedagogika	Osnove pedagogike in didaktike v športu, 5 ur, Metodika in didaktika razvoja gibalnih sposobnosti, 10 ur, Osnove vodenja skupine, 8 ur, Posebnosti vodenja manjših	Pedagogika v športu, 15 ur Metode poučevanja v aerobiki in njihova uporaba, 10 ur. Praksa in seminar, 30 ur.	Koreografija, tehnika in poučevanje (Masterclass), prezentacije koreografije, delo v parih in sprotne ocena dela kandidata, skozi celotno izobraževanje.

	oz. večjih skupin, 2 uri Lik inštruktorja 2 uri.		
Gibanje telesa, učinki vadbe na telo in motorične spretnosti	Izbor osnov kineziologije in razvoja gibalnih sposobnosti, 8 ur, Osnove teorije in metodike športnega treniranja, 5 ur Ugotavljanje in vrednotenje antropometričnih, funkcionalnih in motoričnih lastnosti in sposobnosti, 4 ure.	Osnove teorije in metodike športnega treniranja, 10 ur.	Za vsak program posebej je opredeljen vpliv na telo kot sistem, bolj poglobljenih razlag na to temo ni.
Management in informatika	Management v športu z osnovami informatike in zakonodaje, 5 ur.	Management v športu z osnovami informatike, 5 ur.	Poudarja se odličnost v vodenju vadbe in upoštevanje pravil, ki jih določa organizacija, 110 min.
Prehrana	Osnove zdrave prehrane, 8 ur Praktični primeri prehranskih režimov z različnimi cilji, 2 uri	Osnove športne medicine in prva pomoč, 2 uri na vaditeljski in 3 ure na inštruktorski stopnji.	Ta vsebinski sklop ni zadostno vključen v program izobraževanja.

Ugotovili smo, da je pri praktičnih vsebinah, prav tako kot pri teoretičnih vsebinah program FZS in GZS zelo podoben. Pri programu FZS se vsebine po vsebinskih sklopih prepletajo med sabo, pri programu GZS pa so vsebinski sklopi bolj ciljno usmerjeni. Program FZS ima podobne vsebine v več različnih sklopih, prav tako pa so sklopi sestavljeni iz več različnih vsebin. Program GZS pa ima ciljno usmerjene vsebinske sklope, ki dosežejo, da udeleženci usposabljanja sistematično pridobivajo znanje po posameznih področjih. Pri programu Les Mills™ ponovno ugotavljamo, da je usmerjen zelo ozko in udeležencem zagotovi izključno znanje, ki ga potrebujejo za vodenje točno določene koreografije v vadbeni enoti. Udeleženci ne osvojijo znanja, ki bi jim omogočalo ustvarjanje v koreografiji ali prilagajanje koreografije populaciji, ki obiskuje ure skupinske vadbe.

Tabela 3: Primerjava praktičnih vsebin programov usposabljanja

Krovna organizacija/ Vsebinski sklop	Fitnes zveza Slovenije	Gimnastična zveza Slovenije	Les Mills™ Slovenija*
Glasba in ritem	Didaktika razvoja gibalnih sposobnosti, glasba in gibanje, osnovne gibalne strukture, 8 ur	Osnovne zakonitosti glasbe in ritma, 4 ure.	Znanje zagotovi pregled skladb, ki so v trenutnem programu, udeležence se spodbuja k poslušanju, razčlenjevanju in razmišljanju o njih.
Gibalne strukture		Osnovne gibalne strukture in njihovo povezovanje v koreografijo, 6 ur.	Pri vsakem programu posebej se obdelava vsako gibalno strukturo teoretično in v praktični izvedbi ter se jih povezuje med sabo.
	Tehnika gibalnih struktur in vodenje, nadgradnja gibalnih struktur, 4 ure.		
Koreografija	Zapis vadbene enote. zapis koreografije, 4 ure, Sestava vadbene enote, 4 ure	Osnovne gibalne strukture in njihovo povezovanje v koreografijo, 6 ur, Nadgradnja koreografije in ustvarjalnost, 5 ur.	V procesu izobraževanja udeleženci predelajo koreografije, ki sestavljajo eno vadbeno enoto in spoznajo načine kako se jih čim prej naučijo in jih učinkovito izvajajo.
	Metodika učenja in didaktika zahtevnejših gibalnih struktur ter načinov njihovega povezovanja v koreografijo, nadgradnja koreografije, 8 ur.		
Metodika	Metodika, razvoja gibalnih sposobnosti, 2 uri	Praksa in seminar, 30 ur Del ostalih vsebinskih sklopov usposabljanja, 10 ur	Metodika je vključena v praktični del izobraževanja – ob učenju koreografije
Oblike aerobike	Predstavitve aktualnih glasbenih zvrsti pri skupinski fitnes vadbi, 4 ure.	Ureditev aerobike na področju SLO in njene pojavne oblike, 3 ure, Druge oblike	Osredotočenost na pojavno obliko vadbe za katero se posameznik usposablja.

		aerobike, 5 ur.	
Uporaba pripomočkov	Osnove step vadbe in njena uporaba v različnih vadbenih zvrsteh, 2 uri	Uporaba nekaterih pripomočkov v aerobiki, 5 ur.	Udeleženci se seznanijo s pripomočki, ki se uporabljajo v določenem vadbenem programu.
Vaje za moč	Krepilne vaje z lastno težo in različnimi pripomočki, 8 ur Načrtovanje krepilnih vaj v različnih oblikah izvedbe z lastno težo in različnimi pripomočki, 8 ur	Vaje za moč oz. krepitev telesa, 10 ur.	Udeleženci se seznanijo s sklopom vaj za moč, ki je predviden za vadbeno enoto.
Stretching	Raztezne vaje v skupinski fitnes vadbi (dinamične in statične), 4 ure	Vaje za razvoj gibljivosti, 5 ur.	Udeleženci se seznanijo s sklopom raztezni vaj, ki je predviden za vadbeno enoto.

*Izobraževanje po programu Les Mills™ je sestavljeno iz učenja in ponavljanja aktualne koreografije. Vsi spodaj naštetih elementi so del vseh vsebin v sklopu usposabljanja, ki skupno obsega 16 ali 24ur, odvisno od programa.

3.3 Predlogi dopolnitve programov

Za program GZS smo ugotovili, da bi lahko kandidatom dodatno zagotoviti dodatno znanje s področja prehrane, kot je navedeno v tabeli 4, saj izobraževanje nima ločenega vsebinskega sklopa na to temo, vendar pa ta vsebinski sklop ni zakonsko določen.

Tabela 4: Predlog dopolnitve programa GZS

Vsebinski sklop	Predlog dopolnitve	Zgled za dopolnitev
Prehrana	Oblikuje se vsebinski sklop o pomenu zdrave prehrane, športne prehrane in hranilih v prehrani.	Program FZS

V programu FZS bi bilo potrebno na 2. stopnji dodati sklop o uporabi pripomočkov, kot je navedeno v tabeli 5, saj je ta vsebina v programu upoštevana le delno, pri krepilnih vajah in v vsebinskem sklopu Osnove step vadbe.

Tabela 5: Predlog dopolnitve programa FZS

Vsebinski sklop	Predlog dopolnitve	Zgled za dopolnitev
Uporaba pripomočkov	V program usposabljanja se na 2. stopnji vključi sklop o uporabi pripomočkov med vadbeno enoto.	Program GZS

Program Les Mills™ ima dobro zasnovan del izobraževanja na področjih, ki se neposredno navezujejo na vadbo. Vsak posamezen program zagotovi udeležencem zadostno znanje na področju glasbe, gibalnih struktur, koreografije, uporabe pripomočkov, metod poučevanja ter vaj za moč in gibljivost. Pridobljeno znanje tako zadostuje za izvedbo praktičnega programa, za katerega ima inštruktor licenco. Primanjkuje pa širšega znanja, ki ga športni delavci potrebujejo, da lahko načrtujejo proces športne vadbe za doseganje različnih ciljev in lahko na tak način posameznike usmerijo v posamezne oblike Les Mills™ vadbe. Program Les Mills™ tako potrebuje dopolnitev, kot je navedeno v tabeli 6. V kolikor se program ne dopolni s teoretičnimi vsebinami, je potrebno za vse imetnike Les Mills™ licence zahtevati tudi dokončano usposabljanje po enem izmed programov FZS ali GZS.

Tabela 6: Predlog dopolnitve programa Les Mills™

Vsebinski sklop	Predlog dopolnitve	Zgled za dopolnitev
Prehrana	Oblikuje se vsebinski sklop o pomenu zdrave prehrane, športne prehrane in hranilih v prehrani.	Program FZS
Management	Oblikuje se vsebinski sklop na temo osnov managementa in informatike.	Programa FZS in GZS
Kineziologija in motorične sposobnosti	Oblikuje se vsebinski sklop, ki zajema osnove športnega treniranja, učinkov vadbe in gibanja telesa .	Programa GZS in FZS
Pedagogika	Oblikuje se vsebinski sklop na temo osnov pedagogike	Programa GZS in FZS
Psihologija	Oblikuje se vsebinski sklop na temo osnov psihologije.	Programa GZS in FZS
Biomehanika	Oblikuje se vsebinski sklop na temo osnov biomehanike.	Program FZS in GZS
Medicina	Oblikuje se skupni vsebinski sklop, ki pokriva osnovna znanja z vseh treh področij.	Program GZS
Fiziologija		
Anatomija		

3.4 Predlog osnovnega usposabljanja za programe Les Mills™

Za uskladitev vseh treh programov izobraževanja smo sestavili osnovni program usposabljanja za programe Les Mills™. Program vsebuje osnovne teoretične in praktične vsebine, povzete po programih FZS in GZS. Obsega 58 ur in vsebuje 8 vsebinskih sklopov.

Tabela 7: Predlog bazičnega usposabljanja za program Les Mills™

Vsebinski sklop	Opis	Obseg
Osnove športne medicine in prva pomoč	Kandidati se seznanijo z osnovami anatomije, fiziologije, športne medicine in prve pomoči. Obvezne vsebine: mišično skeletni sistem, srce in krvožilni sistem, živčni sistem, endokrini sistem, športne poškodbe in prva pomoč.	15 ur
Osnove psihologije v športu	Kandidati se seznanijo z obnašanjem ljudi v različnih situacijah, načini vodenja posameznikov in skupine in pristopi k ljudem. Obvezne vsebine: lik inštruktorja, komunikacija, reševanje konfliktnih situacij in načini vodenja	5 ure
Osnove pedagogike v športu	Kandidati se seznanijo z načini in metodami dela, ki jih bodo pri vodenju vadbe smiselno uporabljali. Obvezne vsebine: načrtovanje in izvajanje programov vadbe, načini prilagajanja in nadgradnje vadbe, upoštevanje varnostnih pravil, komunikacija z vadečimi	5 ur
Osnove biomehanike v športu	Kandidati se seznanijo s fizikalnimi zakonitostmi gibanja.	1 ura
Osnove športnega treniranja in kineziologije	Kandidati se seznanijo z motoričnimi sposobnostmi, učinki vadbe na telo in osnovami gibanja.	5 ur

Osnove managementa in informatike v športu	Kandidati se seznanijo o ustvarjanju učinkovitih delovnih odnosih s strankami in med zaposlenimi ter zagotavljanju storitev za stranke.	5 ur
Osnove zdrave prehrane	Kandidati se seznanijo z osnovami zdrave in športne prehrane ter osnovami uživanja vitaminov in mineralov	2 uri
Praksa v delovnem okolju	Kandidat opravi hospitacije v spremstvu in pod nadzorom usposobljenega kadra FZS/GZS - mentorja	20 ur

V tabeli 7 so predstavljeni vsebinski sklopi za osnovno usposabljanje Les Mills™ inštruktorjev. Opravljeno usposabljanje bi zadoščalo za pridobitev naziva inštruktor aerobike ali skupinske vadbe, ki je osnova za vodenje tovrstnih programov pri nas, nadgradnja pa je licenca za vodenje Les Mills™ programov.

Predpogoj za udeležbo na usposabljanju bi bila že veljavna Les Mills™ licenca. Za uspešno opravljeno usposabljanje bi moral udeleženec uspešno opraviti preverjanje teoretičnega znanja iz vseh vsebinskih sklopov. Za obvezno prakso v delovnem okolju mora predložiti dnevnik, ki ga potrdi mentor. Z uspešno opravljenim tečajem lahko inštruktor samostojno in skladno z zakonom vodi vse vadbe, za katere ima tudi veljavno Les Mills™ licenco.

4. SKLEP

S primerjavo programov izobraževanja smo ugotovili, da dobijo udeleženci usposabljanja pri FZS in GZS zelo podobna znanja, saj imata programa obeh zvez podobne vsebine, ki so nujno potrebne za oblikovanje in vodenje vadbe. Razlika je v tem, da je usposabljanje za inštruktorje aerobike usmerjeno izključno v načrtovanje in izvedbo aerobike oz skupinske vadbe ob glasbi, inštruktorji skupinske fitnes vadbe pa pridobijo še dodatna znanja, ki so del skupnega sklopa izobraževanja za inštruktorje fitnesa, inštruktorje pilatesa in inštruktorje skupinske fitnes vadbe. Če med sabo primerjamo strokovne vsebine vidimo, da sta si programa enakovredna, le razporeditev vsebin je nekoliko drugačna. Program GZS ima več vsebin združenih v eno poglavje z večjim obsegom, program FZS pa ima program razčlenjen na več poglavij z manjšim obsegom ur.

Najmanj znanja pridobijo udeleženci izobraževanja po licenci Les Mills™, saj je samo usposabljanje drugače zastavljeno in ima poudarek predvsem na praktičnem izvajanju vadbe in povezavi z vadečimi, manjkajo pa jim vsebine splošnih teoretičnih znanj s področja medicine, psihologije, pedagogike, biomehanike, športnega treniranja in informatike. Pomembno je, da vsak športni delavec pozna delovanje človeškega telesa, njegovih sistemov in športno področje na katerem deluje. Le z visoko kvaliteto znanja je lahko vadba strokovno načrtovana in izvedena, kar pomeni, da s tem tudi dosežemo želene učinke vadbe in vadečim zagotovimo varnost. Inštruktorji programa Les Mills™ tega znanja nimajo, zato je potrebno temu v prihodnosti posvetiti več pozornosti, saj si vsi delavci v športu želimo, da je vadba prijetna in skrbno načrtovana, vadeči pa si želijo usposobljenih inštruktorjev, ki jim lahko zaupajo in se z njimi tudi posvetujejo, kar zahteva večjo širino znanja, kot le znanje za izvedbo praktične vadbene enote. Namen predlaganega osnovnega programa izobraževanja je, da se inštruktorje Les Mills™ usposobi za varno in skrbno načrtovano vadbo ter strokovno podporo vadečim, saj imajo inštruktorji velik vpliv na vadeče, predvsem glede splošnega zdravja in rekreacije. Odgovorni za usposabljanje kadra se morajo zavedati vpliva in odgovornosti svojih inštruktorjev na množice vadečih, ki dnevno obiskujejo njihove vadbe.

»Pri načrtovanju in izvajanju vadbe imajo veliko vlogo vaditelji oz. inštruktorji aerobike. Poleg odličnih opazovalcev in izredno komunikativnih ljudi, morajo imeti inštruktorji aerobike veliko posluha za različne potrebe ljudi, smisel za koreografijo, prav tako pa morajo do podrobnosti poznati delovanje človeškega telesa, tako z motoričnega kot s funkcionalnega vidika. Zelo pomembno je tudi inštruktorjevo strokovno znanje ustreznih metodičnih postopkov za vodenje ure aerobike ter ustvarjanje dobrega vzdušja in dvigovanje motivacije za vadbo.« (Zaletel, 2015) Kombinacija vseh naštetih lastnosti in pridobljenega znanja zagotavlja vadečim, da bodo ob obisku vodene vadbe dobili točno to kar želijo – strokoven pristop in vidne rezultate.

Inštruktorji Les Mills™ programov brez dodatne usposobljenosti, pri eni izmed panožnih zvez, ki bi dopolnile njihovo licenco za izvajanje programa Les Mills™, sploh ne bi smeli delovati in izvajati vadbe, saj je to v nasprotju z drugim odstavkom 26. člena Zakona o športu, kjer je navedeno: »Strokovni delavec v športu mora imeti ustrezno strokovno izobrazbo oziroma ustrezno usposobljenost« in 27. členom istega zakona, ki navaja: »Ustrezno izobrazbo oziroma usposobljenost iz drugega odstavka

prejšnjega člena določi strokovni svet, po pridobljenem mnenju Olimpijskega komiteja Slovenije, Fakultete za šport in pristojne nacionalne panožne športne zveze«. V tem primeru bi bila potrebna aktivnost tako Tržnega inšpektorata RS, kot tudi Inšpektorata RS za šolstvo in šport, ki bi pomagale urediti prostor usposabljanja strokovnih kadrov na področju aerobike. («Strokovni svet RS za šport«, 2014; »Zakon o športu«, 12. 3. 1998)

5. VIRI

- About bodyattack™*, (2013), Les Mills™ International ltd, Pridobljeno iz <http://w3.lesmills.com/finland/en/classes/bodyattack/about-bodyattack/>
- About cxworx™*, (2013), Les Mills™ International ltd, Pridobljeno iz <http://w3.lesmills.com/finland/en/classes/cxworx/about-cxworx/>
- About bodyjam™*, (2013), Les Mills™ International ltd, Pridobljeno iz <http://w3.lesmills.com/finland/en/classes/bodyjam/about-bodyjam/>
- About bodypump™*, (2014), Les Mills Asia Pacific, Pridobljeno iz <https://www.lesmills.com.au/bodypump>
- About RPM™*, (2013), Les Mills™ International ltd, Pridobljeno iz <http://w3.lesmills.com/finland/en/classes/rpm/about-rpm/>
- About sh'bam™*, (2013), Les Mills™ International ltd, Pridobljeno iz <http://w3.lesmills.com/finland/en/classes/shbam/about-shbam/>
- About bodystep™*, (2013), Les Mills™ International ltd, Pridobljeno iz <http://w3.lesmills.com/finland/en/classes/bodystep/about-bodystep/>
- About bodyvive™*, (2013), Les Mills™ International ltd, Pridobljeno iz <http://w3.lesmills.com/finland/en/classes/bodyvive/about-bodyvive/>
- About Les Mills*, (2013), Les Mills™, Pridobljeno iz <http://www.lesmills.com/westcoast/about-les-mills/about-les-mills.aspx>
- Aerobics classes*, (2015), Leisure centre, Pridobljeno iz <http://www.leisurecentre.com/mountbatten-leisure-centre/Activity/aerobics-classes>
- Apps zoom*, (2015), Pridobljeno iz http://ru.appszoom.com/android_applications/sports/latin-dance-aerobic-workout_judpf.html
- Aqua aerobics*, (2015), Get active London, Pridobljeno iz <http://getactivelondon.com/page.asp?section=2713§ionTitle=Aqua+Aerobics>
- Become a trainer*, (2013), Les Mills™ international ltd, Pridobljeno iz <https://www.lesmills.com/global/instructors/become-a-trainer.aspx>
- Body Attack*, (2014), Les Mills™ Slovenija, Pridobljeno iz <http://www.lesmills.si/index.php/fitnes-programi/bodyattack>
- Body attack*, (2014), Tottaly Les Mills, Pridobljeno iz <http://www.totallylesmills.com/site/BODYATTACK>
- Body Step*, (2014), Les Mills™ Slovenija, Pridobljeno iz <http://www.lesmills.si/index.php/fitnes-programi/bodystep>
- Body step*, (2014), Tottaly Les Mills, Pridobljeno iz <http://www.totallylesmills.com/site/BODYSTEP>
- Body Pump*, (2014), Les Mills™ Slovenija, Pridobljeno iz <http://www.lesmills.si/index.php/fitnes-programi/bodypump>
- Body step*, (2014), Tottaly Les Mills, Pridobljeno iz <http://www.totallylesmills.com/site/BODYPUMP>
- Body Combat*, (2014), Les Mills™ Slovenija, Pridobljeno iz <http://www.lesmills.si/index.php/fitnes-programi/bodycombat>
- Body combat*, (2014), Tottaly Les Mills, Pridobljeno iz <http://www.totallylesmills.com/site/BODYCOMBAT>
- Body Balance*, (2014), Les Mills™ Slovenija, Pridobljeno iz <http://www.lesmills.si/index.php/fitnes-programi/bodybalance>
- Body balance*, (2014), Tottaly Les Mills, Pridobljeno iz <http://www.totallylesmills.com/site/BODYBALANCE>
- Body Vive*. (2014). Les Mills™ Slovenija. Pridobljeno iz <http://www.lesmills.si/index.php/fitnes-programi/bodyvive>

Body vive, (2014), Tottaly Les Mills, Pridobljeno iz <http://www.totallylesmills.com/site/BODYVIVE>

Body Jam, (2014), Les Mills™ Slovenija, Pridobljeno iz <http://www.lesmills.si/index.php/fitnes-programi/bodyjam>

Body jam, (2014), Tottaly Les Mills, Pridobljeno iz <http://www.totallylesmills.com/site/BODYJAM>

Baker M., Barry E., Coburn S., Hastings B., Mills J., Mills P., ... Renata S. [Susan]. (1998 – 2011a). *Program manual secrets to changing the world one class at a time*, Les Mills Body pump, Auckland, Les Mills international limited

Baker M., Barry E., Hastings B., Coburn S., Mills J., Mills P., ... Renata S. [Steven]. (1998 – 2011b). *Trainer manual secrets to changing the world one class at a time*, Les Mills Body pump, Auckland, Les Mills international limited

Bergoč Š., Zagorc M., Zaletel P., (2007), *Metode poučevanja v aerobiki – dopolnjena izdaja*, Ljubljana, Fakulteta za šport, Inštitut za šport

Creative cardio: Aerobics, (2015), South Windsor parks & recreation, Pridobljeno iz <http://recreation.southwindsor.org/adultPrograms/aerobics/Aerobics>

Cxworks, (2014), Les Mills™ Slovenija, Pridobljeno iz <http://www.lesmills.si/index.php/fitnes-programi/cxworx>

Cxworks, (2014), Tottaly Les Mills, Pridobljeno iz <http://www.totallylesmills.com/site/CXWORX>

Fable, S., (2013), *The top 10 traits of highly effective group fitness instructor (part 1)*, American council of exercise, Pridobljeno iz <https://www.acefitness.org/blog/3347/the-top-10-traits-of-highly-effective-group-fitness-classes>, (2014), Les Mills™ International ltd, pridobljeno iz <http://www.lesmills.com/workouts/fitness-classes/>

Frisk, M., (2015), *10 things that happen when you take a step aerobics class*, Hercampus, Pridobljeno iz <http://www.hercampus.com/school/or-state/10-things-happen-when-you-take-step-aerobics-class>

Gerlovič, D. in Sila, B. (2014), *Usposabljanje*, Fitnes zveza Slovenije, Pridobljeno iz <http://www.fitnes-zveza.si/usposabljanje/>

Grit, (2014), Les Mills™ Slovenija, Pridobljeno iz <http://www.lesmills.si/index.php/fitnes-programi/grit>

Grit series, (2014), Les Mills™ Asia Pacific, Pridobljeno iz <http://www.lesmills.com.au/gritseries>

High/low impact aerobics, (2014), For dummies, Pridobljeno iz <http://www.dummies.com/how-to/content/highlowimpact-aerobics.html>

In forma con un nuovo attrezzo: gimstick, (2015), Il machile, Pridobljeno iz <http://ilmaschile.org/in-forma-con-un-nuovo-attrezzo-gimstick/>

Kickbox/ step aerobic instruction certificate, (2015), American sports & fitness association, Pridobljeno iz <http://www.americansportandfitness.com/products/kickbox-step-aerobic-instructor-certification>

Lakner D., (28.3.2010), Spoznajte različne stile joge, *aktivni.si*, Pridobljeno iz <http://www.aktivni.si/joga-in-pilates/spoznajte-razlicne-stile-joge/>

Latin and salsa workout, (2015), Fitness health, Pridobljeno iz <http://www.fitnesshealth101.com/fitness/cardio/workouts/latin-salsa>

Les Mills grit® series, (2014), Les Mills Nova Zelandija, Pridobljeno iz <http://www.lesmills.co.nz/exercise-options/group-fitness/les-mills-grit-series/>

Mišigoj – Durakovič M. in sodelavci, (1999, 2003), *Telesna vadba in zdravje*, Zagreb:

- Kineziološka fakulteta Univerze v Zagrebu, Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, Zavod za šport Slovenije
- Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji 2014 – 2023*, (december 2013), Strokovni svet RS za šport. Pridobljeno iz http://www.mizs.gov.si/si/delovna_podrocja/direktorat_za_sport/strokovni_svet_rs_za_sport/
- Personal trainer characteristics*, (2015), National register of personal trainers, Pridobljeno iz <http://www.nrpt.co.uk/become/introduction/trainer-characteristics.htm>
- Pojasnila v zvezi z usposabljanjem in licenciranjem na področju aerobike in pilatesa*, (2014), Gimnastična zveza Slovenije, Pridobljeno iz <http://www.gimnasticna-zveza.si/Dokument/Pojasnila-v-zvezi-s-usposabljanjem-in-licenciranjem-na-podrocju-aerobike-in-pilatesa.aspx>
- prim. Poles, J., dr. med, (14.10.2014), *Simbioza giba*, Polet, pridobljeno iz <http://www.polet.si/maratonec/simbioza-giba>
- Pori, M., Pori, P., Pistotnik, B., Dolenc, A., Tomažin, K., Štirn, I. in Majerič, M. (2013), *Športna rekreacija*, Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport
- Poslovno poročilo tržnega inšpektorata Republike Slovenije za leto 2013*, (januar 2014), Ljubljana: Tržni inšpektorat Republike Slovenije, Pridobljeno iz <http://www.ti.gov.si/fileadmin/ti.gov.si/pageuploads/dokumenti/TirsPoslovnoPorocilo2013.pdf>
- Potrjeni programi usposabljanja strokovnih delavcev v športu*, (17.12.2013), Strokovni svet RS za šport, Pridobljeno iz http://www.mizs.gov.si/si/delovna_podrocja/direktorat_za_sport/strokovni_svet_rs_za_sport/
- Pravila o usposabljanju strokovnih delavcev v športu*, (27.10.2004), Strokovni svet Republike Slovenije za šport, Pridobljeno iz <http://www.gimnasticna-zveza.si/Dokument/Pojasnila-v-zvezi-s-usposabljanjem-in-licenciranjem-na-podrocju-aerobike-in-pilatesa.aspx>
- Program in stopnje usposabljanja strokovnih delavcev za aerobiko – skupinsko vadbo ob glasbi (vaditelj aerobike, inštruktor aerobike, inštruktor – trener aerobike)* (2013), Ljubljana, Gimnastična zveza Slovenije
- Program usposabljanja strokovnih delavcev v športu* (2014), Fitnes zveza Slovenije
- Quina M., (2015), *Yoga vs. pilates: The breakdown*, Pridobljeno iz <http://thegrindmemphis.com/yoga-vs-pilates-the-breakdown/>
- Rpm, (2014), Les Mills™ Slovenija, Pridobljeno iz <http://www.lesmills.si/index.php/fitnes-programi/rpm>
- Rpm, (2014), Tottaly Les Mills, Pridobljeno iz <http://www.totallylesmills.com/site/RPM>
- Russel S., (2015), *Integrating mind and body: Be present, reduce stress*, Tiny buddha, Pridobljeno iz <http://tinybuddha.com/blog/integrating-mind-and-body-be-present-reduce-stress/>
- Savannah senior citizen fitness*, (2015) Coastal emipre seniors, Pridobljeno iz <http://coastalempireseniors.com/2015/04/25/savannah-senior-citizen-fitness-chatham-county-aquatic-center/>
- Sh'bam*, (2014), Les Mills™ Slovenija, Pridobljeno iz <http://www.lesmills.si/index.php/fitnes-programi/sh-bam>
- Sh'bam*, (2014), Tottaly Les Mills, Pridobljeno iz <http://www.totallylesmills.com/site/SHBAM>
- Strokovni svet RS za šport*, (2014), RS Ministrstvo za izobraževanje, znanost in

šport, Pridobljeno iz http://www.mizs.gov.si/si/delovna_podrocja/direktorat_za_sport/strokovni_svet_rs_za_sport/

Tečaj aerobika, (2015), AFP Slovenija, Pridobljeno iz <http://www.afpeurope.si/usposabljanja/tecaj-aerobika/>

The freestyler: review, (2015), Fitness com, Pridobljeno iz http://www.fitness.com/articles/1584/the_freestyler_review.php

Urnik usposabljanja - vaditelj športne rekreacije 2, (2014), Športna unija Slovenije, Pridobljeno iz <http://www.sportna-unija.si/ImageServer/Media//Urnikvaditeljportnerekreacije2.pdf>

Usposabljanje vaditelj športne rekreacije 2, (2014), Športna unija Slovenije, Pridobljeno iz <http://www.slovenijavgibanju.si/Education/Details/63688/usposabljanje-vaditelj-sportne-rekreacije-2>

Vončina A., Kovač M., Turšič B., (2008), *Športna aerobika*, Ljubljana: Gimnastična zveza Slovenije

What is step aerobics?, (2014), For dummies, Pridobljeno iz <http://www.dummies.com/how-to/content/what-is-step-aerobics.html>

What to do after workout, (2015), Billy Blanks Tae bo, Pridobljeno iz <http://www.taebo.com/blog/what-to-do-after-a-workout/>

White, R., (2015), *Qualities for a fitness instructor*, Chron, Pridobljeno iz <http://work.chron.com/qualities-fitness-instructor-11453.html>

Zagorc, M., Zaletel, P., Ižanc, N. (2006). *Aerobika (dopolnjena izdaja)*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport

Zakon o strokovnih in znanstvenih naslovih, (7.6.2006), Uradni list RS, Pridobljeno iz <http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=200661&stevilka=2571>

Zakon o športu, (12.3.1998), Uradni list RS, Pridobljeno iz <http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=199822&stevilka=929>

Zaletel, P., (12.11.2009b), *Pojavne oblike skupinske vadbe, Polet, letnik 8, številka 44*, 45 – 48

Zaletel, P., (2015), *Skupinska vadba*, Fitnes zveza Slovenije, Pridobljeno iz: <http://www.fitnes-zveza.si/skupinska-vadba-2/>

Zaletel, P., (12.11.2009a), *Skupinska vadba – aerobika v sodobnem času, Polet, letnik 8, številka 44*, 43 - 44

Zaletel, P. (2013) *Urnik usposabljanja za CIF naziv: Inštruktor skupinske vadbe ob glasbi*, Ljubljana, Gimnastična zveza Slovenije

Želj T., (31.8.2010), *Od pilatesa do jogalatesa, aktivni.si*, Pridobljeno iz <http://www.aktivni.si/joga-in-pilates/od-pilatesa-do-jogalatesa/>