



# Το Εγχειρίδιο των Επαγγελματιών του Fitness

Rita Santos Rocha | Thomas Rieger | Alfonso Jiménez

Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης  
Παναγιώτης Σιδηρόπουλος | Αλέξιος Μπατρακούλης

Τίτλος πρωτοτύπου

EUROPEACTIVE'S ESSENTIALS FOR FITNESS INSTRUCTORS

Rita Santos Roca, Alfonso Jimenez, Thomas Rieger

ISBN 978-1-4504-2379-3

Copyright 2015 by Human Kinetics

Τίτλος μετάφρασης

Το Εγχειρίδιο των Επαγγελματιών του Fitness

ISBN 978-960-278-182-1

Copyright για την ελληνική γλώσσα SALTO εκδόσεις

**Μετάφραση** Βαφειάδης Νίκος

**Φιλολογική επιμέλεια** Μητσόπουλος Χρήστος

**Επιστημονική επιμέλεια** Σιδηρόπουλος Παναγιώτης, Μπατρακούλης Αλέξιος

**Εκδοτική επιμέλεια** Σάλτου Β. Ελισάβετ

**Σχεδιασμός εξωφύλλου** GRAFTS

**Σελιδοποίηση** Linea design

**Εκτύπωση βιβλιοδεσία** Thessprint ΑΕ



**Κεντρική διάθεση**

Εκδόσεις-Βιβλιοπωλείο SALTO

Αγγελάκη 21, Τ.Κ. 54621 Θεσσαλονίκη

T+F 2310 267108

e-mail [info@salto.gr](mailto:info@salto.gr)

[www.salto.gr](http://www.salto.gr)

**GRAFTS**  
H E L L A S

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση ή αναπαραγωγή του παρόντος έργου στο σύνολο του ή τμημάτων του με οποιονδήποτε τρόπο καθώς και η μετάφραση ή διασκευή του ή εκμετάλλευσή του με οποιονδήποτε τρόπο αναπαραγωγής έργου λόγου ή τέχνης σύμφωνα με τις διατάξεις του ν. 2121/1993 και της διεθνούς σύμβασης της Βέρνης - Παρισίων, που κυρώθηκε με το ν. 100/1975. Επίσης απαγορεύεται η αναπαραγωγή της στοιχειοθεσίας, σελιδοποίησης, εξωφύλλου και γενικότερα της όλης αισθητικής εμφάνισης του βιβλίου, με φωτοτυπικές, ηλεκτρονικές, η οποιεσδήποτε άλλες μεθόδους, σύμφωνα με το άρθρο 51 του ν.2121/1993.

# Περιεχόμενα

- |          |   |           |
|----------|---|-----------|
|          | <b>Πρόλογος αγγλικής έκδοσης</b>  | <b>9</b>  |
|          | <b>Πρόλογος ελληνικής έκδοσης</b>   | <b>12</b> |
| <b>1</b> | <b>Εξυπηρέτηση Πελατών</b><br><b>Thomas Rieger</b><br>Αρχές Εξυπηρέτησης Πελατών • Επικοινωνώντας τα Χαρακτηριστικά των Υπηρεσιών Γυμναστηρίου • Οι Ευχαριστημένοι Πελάτες Είναι Οι Πιστοί Πελάτες • Διαχείριση Διενέξεων και Δυσσαρεστημένων Πελατών • Συμπέρασμα  | <b>15</b> |
| <b>2</b> | <b>Επικοινωνία και Ανατροφοδότηση</b><br><b>Vera Simoes and Rita Santos Rocha</b><br>Ο Ρόλος της Επικοινωνίας στη Διδασκαλία • Η Σημασία της Επικοινωνίας στη Διδασκαλία και τη Διατήρηση Πελατών • Ανατροφοδότηση στη Διάρκεια Συνεδριών Γυμναστηρίου • Χαρακτηριστικά της Ανατροφοδότησης στις Συνεδρίες Γυμναστηρίου • Συμπέρασμα  | <b>23</b> |
| <b>3</b> | <b>Καρδιοαναπνευστική Άσκηση</b><br><b>Paolo Benvenuti and Silvano Zanuso</b><br>Καρδιαγγειακή Απόκριση στην Άσκηση • Προθέρμανση και Αποθεραπεία • Τροποποιήσεις για τις Ατομικές Διαφορές • Μέθοδοι Καρδιοαναπνευστικής Προπόνησης • Σχέση Δόσης–Απόκρισης Βασιζόμενη σε Μελέτες • Συμπέρασμα   | <b>29</b> |
| <b>4</b> | <b>Άσκηση με Αντίσταση</b><br><b>Fernando Naclerio and Jeremy Moody</b><br>Βασική Ανάλυση Κινήσεων για Απόδοση και Τεχνική στην Άσκηση • Ασφάλεια και Κίνδυνος Τραυματισμού στην Προπόνηση με Αντίσταση: Στάση, Ευθυγράμμιση Σώματος και Εύρος Κίνησης • Ασφαλείς και Αποτελεσματικές Τεχνικές Βοήθειας • Προθέρμανση για Προπόνηση με Αντίσταση • Προπονητική Κατάσταση και Ατομικές Διαφορές σε Ασκούμενους με Αντιστάσεις • Σχέση Δόσης–Απόκρισης για Διάφορους Στόχους της Προπόνησης με Αντίσταση • Συμπέρασμα | <b>47</b> |

- 5** **Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης Προοδευτικά Αυξανόμενης Επιβάρυνσης** **79**  
**Oscar Carballo Iglesias and Eliseo Iglesias-Soler**  
Αξιολόγηση Πελατών και Τροποποίηση Προγραμμάτων Άσκησης • Παρέχοντας Κατάλληλη Σχέση Δόσης-Απόκρισης για Μεμονωμένους Συμμετέχοντες • Επικοινωνώντας Αποτελεσματικά στη Διάρκεια της Προπόνησης • Παρατηρώντας τις Σωματικές Αλλαγές • Εφαρμόζοντας τις Αρχές της Προπόνησης • Συμπέρασμα
- 6** **Προετοιμάζοντας Προγράμματα Άσκησης** **91**  
**Sonia García Merino and Susana Moral Gonzalez**  
Συλλέγοντας Πληροφορίες Πριν από την Έναρξη ενός Ομαδικού Προγράμματος • Στόχοι και Οφέλη του Προγράμματος Άσκησης • Καταλληλότητα Προγράμματος • Απαιτούμενο Επίπεδο Φυσικής Κατάστασης και Επιλογές Έντασης και Επιπτώσεων • Συμπέρασμα
- 7** **Διδάσκοντας ένα Ομαδικό Πρόγραμμα Άσκησης** **101**  
**Simona Pajaujiene**  
Βοηθώντας τους Πελάτες να Επιλέξουν Ομαδικό Πρόγραμμα Άσκησης • Βασικές Έννοιες στον Σχεδιασμό Ομαδικού Προγράμματος • Τροποποιήσεις σε Προγραμματισμένες Ασκήσεις • Ενσωματώνοντας Λειτουργική Προοδευτικότητα στις Ασκήσεις • Επιλογές Έντασης και Κρούσης στα Ομαδικά Προγράμματα Άσκησης • Ανταπόκριση σε Επείγουσα Ιατρική Ανάγκη • Ευθύνες του Εκπαιδευτή Ομαδικών Προγραμμάτων • Συμπέρασμα
- 8** **Διδάσκοντας Ομαδικά Προγράμματα Άσκησης με Μουσική** **123**  
**Rita Santos Rocha and Nuno Pimenta**  
Χαρακτηριστικά της Μουσικής που Χρησιμοποιείται στα Ομαδικά Προγράμματα Άσκησης • Κινούμενοι με τον Χτύπο • Χρησιμοποιώντας Μουσική για την Παρακίνηση των Συμμετεχόντων • Διαμορφώνοντας ένα Ομαδικό Πρόγραμμα Άσκησης με Μουσική • Βασικές Κινήσεις για ένα Αυτοσχέδιο Ομαδικό Πρόγραμμα Άσκησης με Μουσική • Κίνηση Οδηγός και Πόδι Οδηγός • Καθοδηγώντας Λεκτικά και Οπτικά ένα Πρόγραμμα Άσκησης • Συμπέρασμα
- 9** **Μουσική και Χορογραφία** **135**  
**Lenka Velínska**  
Μουσικός Ρυθμός • Μουσική Δομή • Χορογραφία • Συμπέρασμα

<b>10</b>	<b>Τελειώνοντας ένα ομαδικό μάθημα</b> <b>Jana Havrdova and Nuno Pimenta</b> Ο Ρόλος του Εκπαιδευτή • Ο Ρόλος του Γυμναστήριου • Συμπέρασμα	<b>145</b>
<b>11</b>	<b>Κατευθυντήριες Οδηγίες Ασφάλειας για Ομαδικά Προγράμματα Άσκησης με Μουσική</b> <b>Susana Moral Gonzalez and Sonia García Merino</b> Νομική Αστική Ευθύνη • Σχεδιάζοντας το Ομαδικό Πρόγραμμα • Συμπέρασμα	<b>153</b>
<b>12</b>	<b>Τεχνικές Διαχείρισης Στρες</b> <b>Joao Moutao and Susana Franco</b> Στρες και Ψυχική Δυσφορία • Επιπτώσεις της Ψυχικής Δυσφορίας στην Υγεία και την Ευεξία • Συμπτώματα Άγχους και Κατάθλιψης που μπορεί να Απαιτήσουν Επαγγελματική Βοήθεια • Τεχνικές Χαλάρωσης • Συμπέρασμα	<b>163</b>
	Προσάρτημα <b>169</b>	
	Βιβλιογραφία <b>190</b>	
	Σχετικά με την EuropeActive <b>201</b>	
	Σχετικά με τους Επιμελητές <b>202</b>	
	Σχετικά με τους Συντελεστές <b>203</b>	
	Σχετικά με τη GRAFTS και τους Έλληνες Επιμελητές <b>205</b>	
	Σχετικά με τις ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΣΑΛΤΟ <b>206</b>	

## Πρόλογος Αγγλικής έκδοσης

Η **EuropeActive**, με έδρα τις Βρυξέλλες, είναι ο πρωτοπόρος μη κερδοσκοπικός οργανισμός που εκπροσωπεί τον Ευρωπαϊκό κλάδο υγείας και άσκησης. Η EuropeActive αποτελεί επιπλέον έναν οργανισμό, ο οποίος καθορίζει τα πρότυπα τυποποίησης, τους κανόνες δηλαδή που προάγουν τις βέλτιστες πρακτικές στην επαγγελματική επιμόρφωση. Ο απώτερος σκοπός του είναι η βελτίωση της ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών, της εμπειρίας και των αποτελεσμάτων άσκησης των πελατών. Το έργο αυτό υλοποιείται από το Συμβούλιο Προτυποποίησης, ένα ανεξάρτητο όργανο της EuropeActive, που παρέχει στρατηγική καθοδήγηση για τη δημιουργία προτύπων σχετικά με ανθρώπους, προγράμματα και χώρους. Κύρια δραστηριότητα του Συμβουλίου Προτυποποίησης κατά τα τελευταία χρόνια αποτέλεσε η ανάπτυξη των παραπάνω προτύπων στην εκπαίδευση και την επαγγελματική κατάρτιση, ώστε να καθοριστούν τα απαιτούμενα προσόντα και γνώσεις για τους ανθρώπους που εργάζονται στον κλάδο του fitness (βλ. <http://www.ehfa-standards.eu/es-standards-committee>).

Το έργο του αποτελεί κομμάτι της διαδικασίας ανάπτυξης ενός κλαδικού πλαισίου, το οποίο με τη σειρά του βασίζεται στα οκτώ επίπεδα του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Επαγγελματικών Προσόντων (European Qualifications Framework - EQF).

Το EQF συνδέει μεταξύ τους τα συστήματα επαγγελματικών προσόντων επιμέρους κωρών, λειτουργώντας ως εργαλείο μετάφρασης που καθιστά τα προσόντα πιο κατανοητά. Αυτό βοηθά τους σπουδαστές και τους εργαζόμενους που επιθυμούν να μετακινηθούν από μία χώρα σε άλλη, να αλλάξουν δουλειά ή να μετακινηθούν από ένα εκπαιδευτικό ίδρυμα της πατρίδας τους σε ένα άλλο (βλ. <http://www.ehfa-standards.eu/es-EQF>).

Επιπρόσθετα, η EuropeActive υποστηρίζει πλήρως τις στρατηγικές αρχές και τους στόχους του Ολοκληρωμένου Προγράμματος Διά Βίου Μάθησης της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Σήμερα, το πλαίσιο επαγγελματικών προσόντων του κλάδου περιλαμβάνει τα επίσημα δημοσιευμένα πρότυπα για όλα τα επαγγελματικά επίπεδα από το 2 έως το 5 (βλ. <http://www.ehfa-standards.eu/es-standards>).

Η εκπαίδευση σε ό,τι αφορά τα πρότυπα αυτά πρέπει να βασίζεται στον Κώδικα Δεοντολογικής Πρακτικής της EuropeActive (που περιλαμβάνεται στο βιβλίο *EuropeActive's Foundations for Exercise Professionals*), ο οποίος περιγράφει τις αρχές της δεοντολογικής συμπεριφοράς στη διδασκαλία της άσκησης, συμπεριλαμβανομένων των δικαιωμάτων, των σχέσεων, των προσωπικών ευθυνών καθώς και των επαγγελματικών προδιαγραφών. Επιπλέον, ενημερώνει κοινό και πελάτες σχετικά με τον τρόπο χρήσης των υπηρεσιών που παρέχουν οι επαγγελματίες στον κλάδο της άσκησης.

Το παρόν βιβλίο είναι το δεύτερο μίας σειράς που περιλαμβάνει τους ακόλουθους τρεις τίτλους:

*EuropeActive's Foundations for Exercise Professionals*

*EuropeActive's Essentials for Fitness Instructors*

*EuropeActive's Essentials for Personal Trainers*

Η σειρά παρουσιάζει τα επαγγελματικά πρότυπα και προδιαγραφές που ισχύουν στον κλάδο του fitness στην Ευρώπη και παρέχει τις θεμελιώδεις γνώσεις στο επίπεδο EQF 2, το οποίο περιλαμβάνει τα θεμελιώδη στοιχεία για τους εκπαιδευτές γυμναστηρίου (fitness & group fitness instructors) στο επίπεδο EQF 3 και για τους προσωπικούς γυμναστές (personal trainers) στο επίπεδο EQF 4. Κατά συνέπεια, το EuropeActive's Essentials for Fitness Instructors παρέχει τις εκπαιδευτικές δεξιότητες για εκπαιδευτές στο επίπεδο EQF 3 και βασίζεται στο EuropeActive's Foundations for Exercise Professionals.

Το **Κεφάλαιο 1** εξηγεί τη σημασία της εξυπηρέτησης πελατών στην κορεσμένη αγορά του fitness. Όσοι εκπαιδευτές επικεντρώνονται στην παροχή υπηρεσιών υψηλού επιπέδου, διαμορφώνουν τη διαδικασία της προπόνησης ανάλογα με τις προσδοκίες των πελατών και ελέγχουν τα αποτελέσματα. Το **Κεφάλαιο 2** εξηγεί κατά πόσο τα επικοινωνιακά προσόντα του εκπαιδευτή καθορίζουν την ποιότητα των παρεμβάσεων του στην προπόνηση fitness. Το **Κεφάλαιο 3** εστιάζει στις καρδιαγγειακές αποκρίσεις στην άσκηση. Οι επαγγελματίες του fitness πρέπει να γνωρίζουν τα βασικά στοιχεία της φυσιολογίας και να είναι σε θέση να τα εντάξουν στα προγράμματα άσκησης των πελατών για να κατοχυρώσουν την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητά τους. Το **Κεφάλαιο 4** εξετάζει τους παράγοντες που συντελούν στην ελαχιστοποίηση των κινδύνων τραυματισμού στη διάρκεια της προπόνησης με αντίσταση. Παράλληλα, εξετάζονται οι γενικές διαδικασίες ασφάλειας και οι τεχνικές βοήθειας για την αποτελεσματική προπόνηση με αντιστάσεις. Επίσης, τονίζεται η σημασία της αξιολόγησης της προπονητικής κατάστασης για τον σχεδιασμό κατάλληλων προγραμμάτων άσκησης με αντίσταση και για την αξιολόγηση του ρυθμού προόδου και προσαρμογής. Το **Κεφάλαιο 5** προσεγγίζει τον καθορισμό του προγράμματος άσκησης με βάση τις ικανότητες του εκπαιδευτή και εξηγεί τις αλλαγές που επέρχονται μετά από την συμμετοχή σε αυτό με σταδιακά αυξανόμενο βαθμό δυσκολίας. Εξετάζονται επίσης και οι αρχές της προπονητικής. Το **Κεφάλαιο 6** περιγράφει τις βασικές ανάγκες και απαιτήσεις, τις οποίες πρέπει να λάβουν υπόψη τους οι εκπαιδευτές πριν ξεκινήσουν ένα πρόγραμμα άσκησης, με σκοπό να επιτύχουν αποτελεσματικότητα και ασφάλεια. Το **Κεφάλαιο 7** περιγράφει τις θεμελιώδεις αρχές της καθοδήγησης των ομαδικών προγραμμάτων άσκησης και εξηγεί γιατί ο εκπαιδευτής πρέπει να παρουσιάζει τις ασκήσεις με ενθουσιασμό. Το **Κεφάλαιο 8** παρουσιάζει τα χαρακτηριστικά της αποτελεσματικής χρήσης της μου-



σικής σε ένα ομαδικό πρόγραμμα άσκησης. Η μουσική οδηγεί τον εκπαιδευτή και παρακινεί τους συμμετέχοντες, άρα η κατάλληλη επιλογή της είναι ζωτικής σημασίας για τη διαδικασία της άσκησης. Το **Κεφάλαιο 9** διερευνά περαιτέρω τη χρήση της μουσικής με βάση την ένταση και τους στόχους της εκγύμνασης καθώς και το σχεδιασμό της κατάλληλης χορογραφίας. Το **Κεφάλαιο 10** καθοδηγεί τους εκπαιδευτές πώς να ολοκληρώσουν τις συνεδρίες με τον κατάλληλο τρόπο. Το τελικό μέρος ενός προγράμματος δεν είναι απλά και μόνον η ολοκλήρωση των ασκήσεων της προπόνησης, που καταλήγει σε αποθεραπεία και διατάσεις. Αποτελεί την ιδανική ευκαιρία να προσκληθούν οι πελάτες στο επόμενο προγραμματισμένο μάθημα. Το **Κεφάλαιο 11** περιγράφει τις βασικές απαιτήσεις του σχεδιασμού ενός ομαδικού προγράμματος άσκησης, τις οποίες ο εκπαιδευτής πρέπει να λάβει υπόψη του πριν το ξεκινήσει. Το **Κεφάλαιο 12** προσδιορίζει και περιγράφει διάφορες τεχνικές καλάρωσης, που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη διαχείριση του στρες.

Η οργάνωση και συγγραφή του βιβλίου αυτού έγινε από το Συμβούλιο Προτυποποίησης της EuropeActive σε συνεργασία με πολλούς παγκόσμιες εμπέλειας ειδικούς στην επιστήμη της άσκησης και του αθλητισμού. Κατά συνέπεια, το περιεχόμενο αντικατοπτρίζει τα τρέχοντα δεδομένα και πορίσματα της έρευνας, καθώς και τις πραγματικές ανάγκες του Ευρωπαϊκού κλάδου fitness. Το Συμβούλιο Προτυποποίησης της EuropeActive ευχαριστεί θερμά όλους εκείνους που συμμετείχαν στο παρόν έργο και ιδιαίτερα τους συντάκτες και συγγραφείς, για την πρόθυμη συνεισφορά τους.

## **Ρίτα Σάντος Ρόχα**

δεύτερη Αντιπρόεδρος, Συμβούλιο Προτυποποίησης EuropeActive

## Πρόλογος Ελληνικής έκδοσης

Αποτελεί κοινή διαπίστωση ότι η μαζική άθληση σε συνδυασμό με τη φυσική δραστηριότητα αποτελούν το θεμέλιο για υγεία, ευρωστία και ευεξία. Παράλληλα, η οργανωμένη άσκηση σε επαγγελματικούς χώρους με την καθοδήγηση καταρτισμένων επαγγελματιών αναπτύσσεται ολοένα και περισσότερο σε διαφορετικές διαστάσεις και πτυχές τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό. Σύμφωνα με τα τελευταία στοιχεία επθεωρήσεων της αγοράς από το EuropeActive που αφορούν την ανάπτυξη και την προοπτική του Ευρωπαϊκού κλάδου του fitness, παρατηρείται μια συστηματικά αυξανόμενη πορεία όλων των δεικτών σε ετήσια βάση. Πιο συγκεκριμένα, η Ευρώπη αποτελεί παγκοσμίως τη μεγαλύτερη αγορά στον κλάδο του fitness, το μέγεθος της οποίας ξεπερνάει το αντίστοιχο των Η.Π.Α. και αποτελεί έδρα κάποιων από τους μεγαλύτερους επιχειρηματικούς κολοσσούς τόσο σε επίπεδο γυμναστηρίων όσο και κατασκευαστικών εταιρειών εξοπλισμού. Επιπλέον, στον Ευρωπαϊκό κλάδο του fitness ασκούνται ως μέλη γυμναστηρίων 52,4 εκατομμύρια άνθρωποι, δραστηριοποιούνται 51.200 επιχειρήσεις γυμναστηρίων, απασχολούνται 650.000 επαγγελματίες και καταγράφονται έσοδα που ξεπερνούν τα 26,7 δις ετησίως. Παράλληλα, σύμφωνα με το πρόσφατο Ευρωβαρόμετρο της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για θέματα φυσικής δραστηριότητας και αθλητισμού, παρατηρείται ότι το fitness ως άσκηση αναψυχής και δραστηριότητα ελεύθερου χρόνου αποτελεί την πρώτη επιλογή για τους Ευρωπαίους.

Όλα τα παραπάνω στοιχεία καθιστούν απαραίτητη τη δημιουργία εκπαιδευτικών προτύπων για τους επαγγελματίες της άσκησης. Με τον τρόπο αυτό το κοινό θα μπορεί να ασκηθεί με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα στους χώρους μαζικής άθλησης με την καθοδήγηση άρτια καταρτισμένων επαγγελματιών του fitness. Κατά συνέπεια, το παρόν (μοναδικό) βιβλίο έρχεται να καλύψει ένα σημαντικό κενό που υπάρχει στην αθλητική βιβλιογραφία της χώρας και στοχεύει στην αναβάθμιση των γνώσεων, των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων που πρέπει να έχουν οι επαγγελματίες της άσκησης σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα και τις πιο επικαιροποιημένες επιστημονικές οδηγίες. Επιπλέον, το συγκεκριμένο σύγγραμμα αποτελεί μια ευρύτερη προσέγγιση στα προσόντα από τα οποία πρέπει να διακρίνεται ο ολοκληρωμένος επαγγελματίας της άσκησης στον Ευρωπαϊκό κλάδο του fitness, συνδυάζοντας ερευνητικά τεκμηριωμένες πληροφορίες, πρακτικά προσανατολισμένες οδηγίες και χρήσιμες συμβουλές σε θέματα όχι μόνο προπονητικής, αλλά και σε κρίσιμες δεξιότητες όπως η επικοινωνία, η ανατροφοδότηση και η γενικότερα η επαγγελμα-

τική προσέγγιση στον εργασιακό χώρο. Με τον τρόπο αυτό, ισχυροποιεί τον επικαιροποιημένο επαγγελματία της άσκησης, ώστε να μπορεί να ανταπεξέλθει στις αυξημένες απαιτήσεις της αγοράς τόσο σε εθνικό όσο και σε διεθνές επίπεδο.

Τέλος, για πρώτη φορά στην Ελληνική επιστημονική κοινότητα και βιβλιογραφία υπάρχει ένα συγγραφικό έργο που αποτελεί ένα πλήρες εγχειρίδιο για τον επαγγελματία του fitness αναφορικά με τα δύο βασικά πεδία δραστηριότητάς του στο γυμναστήριο. Οι διεθνείς όροι fitness instructor και group fitness instructor αποδίδονται σε όλο το σύγγραμμα ως επαγγελματίας ή εκπαιδευτής, εννοώντας τον καθοδηγητή και ειδικό εφαρμογής προγραμμάτων σωματικής άσκησης. Το σύγγραμμα αυτό θα βοηθήσει ουσιαστικά τους επαγγελματίες της άσκησης με ειδικότητα στον ευρύτερο χώρο της μαζικής άθλησης, ώστε να αντλήσουν ιδέες και να κατευθυνθούν σωστά στη διάρθρωση προγραμμάτων εκπαίδευσης, κατάρτισης και πιστοποίησης. Πάνω από όλα, το συγκεκριμένο βιβλίο αποτελεί ένα εργαλείο μάθησης και οδηγό για όλους τους φορείς που ασχολούνται με την εκπαιδευτική προετοιμασία των επαγγελματιών του fitness και το περιεχόμενό του ήδη χρησιμοποιείται από 100 και πλέον Παρόχους Επαγγελματικής Κατάρτισης και Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα στην Ευρώπη.

### **Παναγιώτης Σιδηρόπουλος, MSc**

Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ

Υπεύθυνος Εκπαίδευσης & Ανάπτυξης, GRAFTS

Υπεύθυνος Εκπαίδευσης & Ανάπτυξης, RADICAL FITNESS Hellas

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Εκπαιδευτήρια ΣΤΕΓΚΑ

Πρόεδρος Πανελληνίου Συνδέσμου Επαγγελματιών Άσκησης (ΠΑΣΥΕΑ)

### **Αλέξιος Μπατρακούλης, MSc**

Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ

Υπεύθυνος Τομέα Personal Training, GRAFTS

Μέλος Επιτροπής Επαγγελματικών Προτύπων, EuropeActive

Διεθνής Εκπαιδευτής & Ειδικός Εμπειρογνώμονας, ACE

Μέλος Επιτροπής Πιστοποίησης Exercise is Medicine, ACSM

Γ. Γραμματέας Πανελληνίου Συνδέσμου Επαγγελματιών Άσκησης (ΠΑΣΥΕΑ)

ακυρώνουν επειδή δεν πετυχαίνουν τους στόχους της προπόνησής τους ή επειδή νιώθουν ότι έχουν ανεπαρκή επίβλεψη ή επειδή είναι δυσαρεστημένοι με τη γενική βοήθεια στις προπονήσεις τους (Brehm & Eberhardt, 1995; Rampf 1999). Η πλειονότητα των αναγνωρισμένων ελλειμμάτων σχετίζεται με τον ανεπαρκή προσανατολισμό στις Διαδικασίες ή στο Αποτέλεσμα. Οι συνέπειες είναι σοβαρές: οι πελάτες που δεν πετυχαίνουν τους στόχους τους, δεν είναι ικανοποιημένοι και είναι πολύ πιθανό να εγκαταλείψουν. Αυτοί οι δυσαρεστημένοι πελάτες μπορεί να δυσφημήσουν το γυμναστήριο. Αντίθετα, ο ικανοποιημένος πελάτης, αποτελεί ένα πολύτιμο μέσο για τη διαφήμιση του γυμναστηρίου (marketing).

Ακόμα κι αν οι εκπαιδευτές δείχνουν ευχάριστοι και γεμάτοι κατανόηση, οι υπηρεσίες μιας επιχείρησης γυμναστηρίου δεν μπορεί να είναι πελατοκεντρικές, χωρίς ένα επαγγελματικό σύστημα για τη διαχείριση των σχέσεων με τους πελάτες. Το σύστημα αυτό θα παρακολουθεί την επίτευξη των στόχων και υποστόχων, που αυτοί θέτουν για την άσκησή τους. Επιπρόσθετα, οι εκπαιδευτές πρέπει να αντιλαμβάνονται ότι άλλα ζητήματα, όπως ο ανθυγιεινός τρόπος ζωής ή η κακή διατροφή, μπορούν να εμποδίσουν τους πελάτες στο να πετύχουν τους στόχους τους και κατά συνέπεια να επηρεάσουν αρνητικά την αναμενόμενη επιτυχία των υπηρεσιών του γυμναστηρίου. Το παραπάνω αναφερόμενο σύστημα πρέπει να περιλαμβάνει τις ακόλουθες φάσεις:

1. Εκτίμηση (έλεγχος υγείας, ιατρικό ιστορικό)
2. Στόχοι (κύριος στόχος, υποστόχοι)
3. Χρονοδιάγραμμα (μέτρα, σχεδιασμός)
4. Προπόνηση (εκτέλεση, συμπλήρωση, βελτιστοποίηση)
5. Αξιολόγηση (επίτευξη των στόχων, μέτρηση της ικανοποίησης)

## **Διαχείριση Διενέξεων και Δυσανεστημένων Πελατών**

Όταν οι πελάτες εκφράζουν ανοιχτά τη δυσαρέσκειά τους, εκπαιδευτές και μάνατζερ πρέπει να το εκλάβουν ως μία ευκαιρία να αναβαθμίσουν τον τρόπο παροχής των υπηρεσιών τους, καθώς δεν είναι λίγες οι φορές που οι δυσαρεστημένοι πελάτες φεύγουν χωρίς οποιαδήποτε ενημέρωση. Οι δυσαρεστημένοι πελάτες μπορούν να μετατραπούν σε ευχαριστημένους πελάτες, εάν κάθε παράπονο ληφθεί σοβαρά υπόψη. Για μία ακόμα φορά η ενσυναίσθηση παίζει αρκετά σημαντικό ρόλο. Ωστόσο, η ενσυναίσθηση μπορεί να λειτουργήσει, μόνο εφόσον οι εργαζόμενοι ενθαρρυνθούν να παρεμβαίνουν. Οι εκπαιδευτές πρέπει να έχουν τη δικαιοδοσία από τη διοίκηση του γυμναστηρίου να ανταποκρίνονται γρήγορα στα παράπονα. Συχνά, οι πελάτες θέλουν κάποιος να τους ακούσει και να τους καταλάβει (Eckmann, 2007). Με ένα επαγγελματικό σύστημα διαχείρισης των θεμάτων εκγύμνασης, η συστηματική αντιμετώπιση των παραπόνων μπορεί να αντισταθμίσει τη δυσαρέσκεια των πελατών (βλ. εικόνα 1.3).

## **Ανατροφοδότηση στη Διάρκεια Συνεδριών Γυμναστηρίου**

Η ανατροφοδότηση αποτελεί μία σημαντική ικανότητα, την οποία ο εκπαιδευτής fitness (είτε πρόκειται για προπονητή, προσωπικό γυμναστή, εκπαιδευτή ή δάσκαλο) πρέπει να λαμβάνει υπόψη του, καθώς είναι ένας κρίσιμος παράγοντας στη διευκόλυνση της κινητικής μάθησης των πελατών (Chin, 2005) και στη διόρθωση ή τροποποίηση της απόδοσής τους.

Οι συμπεριφορές των προπονητών, προσωπικών γυμναστών και εκπαιδευτών γυμναστηρίου επηρεάζουν την εξέλιξη των αθλητών ή συμμετεχόντων τους. Οι αποτελεσματικοί επαγγελματίες χρησιμοποιούν συχνά την αμφίδρομη ενημέρωση, με βασικό στόχο τη διδασκαλία, τη διόρθωση και την παρακίνηση αθλητών ή συμμετεχόντων (Côté & Sedgwick, 2003; Franco & Simoes, 2006). Σε μία μελέτη των Franco και Simoes (2006) οι συμμετέχοντες σε προγράμματα άσκησης γυμναστηρίου προτιμούσαν οι εκπαιδευτές τους να τους ενθαρρύνουν και να τους κάνουν υποδείξεις την ώρα που αυτοί εκτελούσαν ασκήσεις (και όχι μετά), να χρησιμοποιούν έναν συνδυασμό λεκτικών υποδείξεων και χειρονομιών (αντί της κανισθητικής ανατροφοδότησης). Επίσης, θα ήθελαν να τους ενημερώνουν πώς να εκτελέσουν τις ασκήσεις σωστά χρησιμοποιώντας λεκτικούς σχολιασμούς και να τους συνοδεύουν σε όλη τη διαδικασία διόρθωσης (να παρατηρούν την απόδοση του συμμετέχοντος, να κάνουν υποδείξεις, να παρατηρούν και πάλι και στη συνέχεια να κάνουν συμπληρωματικές υποδείξεις) αντί να κάνουν υποδείξεις και μετά να φεύγουν για να παρακολουθήσουν άλλον συμμετέχοντα. Οι Côté και Sedgwick (2003) παραθέτουν διάφορες μελέτες, οι οποίες επισημαίνουν ότι οι αποτελεσματικοί προπονητές συχνά παρέχουν στοχευμένες διορθώσεις και οδηγίες. Εναλλακτικά, οι Molinero, Salguero, Taberner, Tuero, και Marquez (2005) προτείνουν οι επαγγελματίες του fitness να ακολουθούν έναν συγκεκριμένο αριθμό οδηγιών, παρέχοντας υποδείξεις στη διάρκεια της φυσικής δραστηριότητας, με σκοπό να μειώσουν το ποσοστό αυτών που εγκαταλείπουν.

## **Χαρακτηριστικά της Ανατροφοδότησης στις Συνεδρίες Γυμναστηρίου**

Η ανατροφοδότηση έχει διάφορες λειτουργίες, μεταξύ των οποίων να ενδυναμώνει τις συμπεριφορές και να προσφέρει πληροφόρηση και ενθάρρυνση (Young & King, 2000). Κατά βάση, η ενημέρωση από την πλευρά του εκπαιδευτή πρέπει να βοηθά τους συμμετέχοντες να κατανοούν τη διαδικασία της κινητικής μάθησης. Η ενημέρωση που παρέχουν οι ασκούμενοι στους εκπαιδευτές τους είναι και αυτή πολύ σημαντική για την προσαρμογή της διδασκαλίας. Κατά συνέπεια, η αμφίδρομη ενημέρωση μπορεί επίσης να ενισχύσει την ενθάρρυνση, με τον ίδιο τρόπο όπως μία ποιινή ή επιβράβευση στη καθημερινή ζωή. Η αμφίδρομη ενημέρωση θεωρείται το βασικό συστατικό για την πετυχημένη μάθηση (Gusthart et al., 1997).

λή εδώ του αερόβιου και του αναερόβιου (που παρέχει ταχέως για περιορισμένο χρόνο) μεταβολισμού εξαρτάται από την κατανάλωση οξυγόνου (που σχετίζεται με την αναπνοή), την παροχή οξυγόνου (που σχετίζεται με την καρδιαγγειακή δραστηριότητα) και τη χρήση οξυγόνου (που σχετίζεται με την ικανότητα των μυών να αντλούν οξυγόνο). Οι δραστηριότητες αυτές είναι ανάλογες προς την ενεργειακή απαίτηση μιας δεδομένης άσκησης.

Οι οξείες αποκρίσεις της άσκησης περιλαμβάνουν τόσο την καρδιοαναπνευστική όσο και την κυκλοφορική λειτουργία, για την κάλυψη των αυξημένων απαιτήσεων των ασκούμενων μυών σε οξυγόνο. Η παροχή οξυγονωμένου αίματος στους μύες κατά τη διάρκεια της άσκησης απαιτεί άμεσες τροποποιήσεις στην καρδιακή συχνότητα, στον όγκο παλμού, στην καρδιακή παροχή, στη ροή του αίματος, στην αρτηριοφλεβική διαφορά οξυγόνου, στην αρτηριακή πίεση και στον πνευμονικό αερισμό.

### **Καρδιακή Συχνότητα (ΚΣ)**

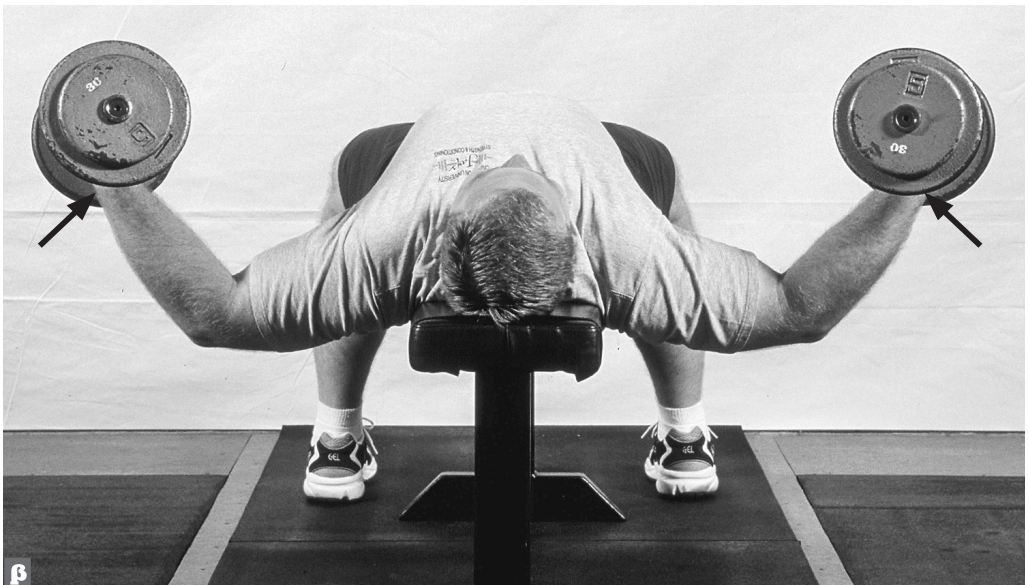
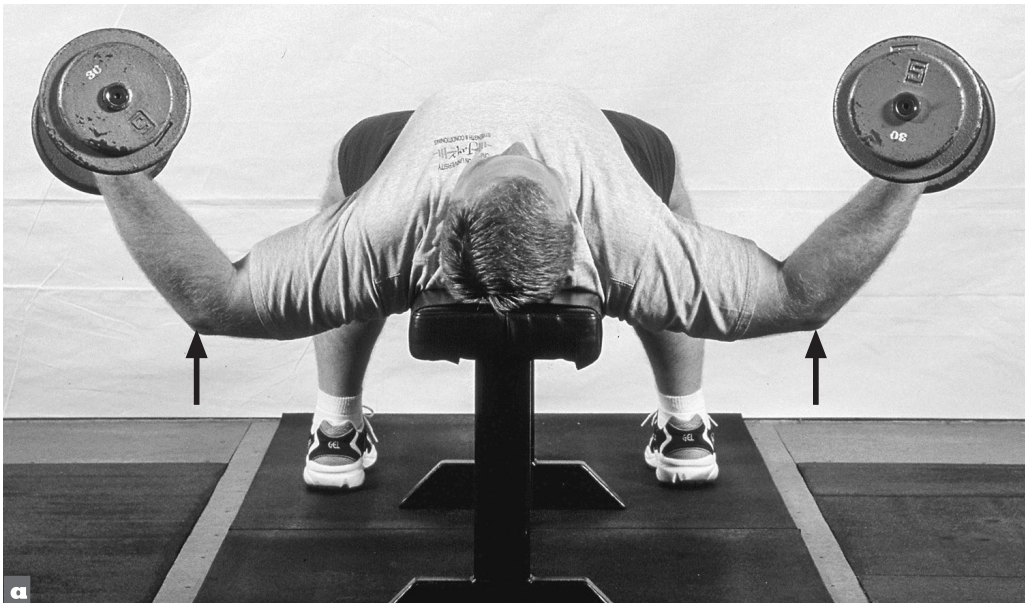
Καθώς η ένταση της άσκησης αυξάνεται, αυξάνεται και η καρδιακή συχνότητα (ΚΣ), που σχετίζεται τόσο με το σωματικό έργο (π.χ., η ταχύτητα τρεξίματος ή η αντίσταση σε ένα στατικό ποδήλατο) όσο και με την πρόσληψη οξυγόνου. Η αύξηση στην απόκριση της ΚΣ εξαρτάται από διάφορους παράγοντες: ηλικία, επίπεδο φυσικής κατάστασης, τύπος δραστηριότητας, στάση σώματος, φαρμακευτική αγωγή, ολικός όγκος αίματος, καθώς και από περιβαλλοντικούς παράγοντες, όπως είναι η θερμοκρασία και η υγρασία. Η μέγιστη επιτεύξιμη ΚΣ μειώνεται με την ηλικία. Διάφορες εξισώσεις (πίνακας 3.1) μπορούν να βοηθήσουν τους εκπαιδευτές να υπολογίσουν την τιμή αυτή χωρίς να υποβάλουν τους ασκούμενους σε δοκιμασίες μέγιστης κόπωσης.

Όνομα	Εξίσωση	Πηγή
Fox	$MΚΣ = 220 - \text{ηλικία}$	Fox S.M., Naughton J.P., Haskell W.L. Physical activity and the prevention of coronary heart disease. <i>Ann. Clin. Res.</i> 3: 404–432, 1971
Tanaka	$MΚΣ = 208 - (0.7 \times \text{ηλικία})$	Tanaka H., Monahan K.D., Seals D.R. Age-predicted maximal heart rate revisited. <i>J. Am. Coll. Cardiol.</i> 37: 153–156, 2001
Gellish	$MΚΣ = 207 - (0.7 \times \text{ηλικία})$	Gellish R.L., Goslin B.R., Olson R.E., McDonald A., Russi G.D., Moudgil V.K. Longitudinal modeling of the relationship between age and maximal heart rate. <i>Med. Sci. Sports Exerc.</i> 39: 822–829, 2007

### **Πίνακας 3.1** Εξισώσεις για Πρόβλεψη Μέγιστης Καρδιακής Συχνότητας

Οι εξισώσεις μπορούν να βοηθήσουν τους εκπαιδευτές να υπολογίσουν την τιμή αυτή χωρίς να υποβάλουν τους ασκούμενους σε δοκιμασίες μέγιστης κόπωσης.

ασκούμενους· πρέπει να τους παρέχουν επαρκή χώρο για να ολοκληρώσουν την άσκηση. Παρόλο που τα παραπάνω ακούγονται πολλά, η αποτελεσματική επικοινωνία και η σχέση μεταξύ βοηθού και ασκούμενου είναι ζωτικής σημασίας για ένα ασφαλές και αποδοτικό αποτέλεσμα.



**Εικόνα 4.9**

(α) λάθος, (β) σωστό

## Εφαρμόζοντας τις Προπονητικές Αρχές

Οι βελτιώσεις της φυσικής κατάστασης βασίζονται στην ικανότητα του σώματος να προσαρμόζεται στα ερεθίσματα της καταπόνησης. Πολλοί κανόνες είναι εκείνοι που καθορίζουν την προσαρμογή αυτή και πρέπει να ληφθούν υπόψη στον σχεδιασμό της προπόνησης. Οι κανόνες αυτοί αποκαλούνται συνήθως αρχές της προπόνησης (Earle & Baechle, 2004; Howley & Thompson, 2012; Issurin, 2010; Swain & Leutholtz, 2007). Το παρόν κεφάλαιο εξετάζει τις βασικές αρχές και παρουσιάζει μερικά παραδείγματα του τρόπου εφαρμογής τους.

### Υπερφόρτωση

Για να επιτευχθεί προσαρμογή, το προπονητικό ερέθισμα πηγαίνει πέρα από το επίπεδο στο οποίο το σώμα καταπονείται φυσιολογικά. Αυτό σημαίνει ότι οι συμμετέχοντες πρέπει να φτάσουν σε ένα καινούριο κατώφλι αντοχής στην άσκηση. Ο πίνακας 5.4 δείχνει μερικούς τρόπους χρήσης αυτών των συνιστωσών στην καρδιο-

**Πίνακας 5.4 Εφαρμόζοντας Υπερφόρτωση σε Προγράμματα Προπόνησης Καρδιοαναπνευστικά, με Αντίσταση και Ευλυγισία**

Συνιστώσα προπόνησης	Καρδιοαναπνευστική προπόνηση	Προπόνηση με αντίσταση	Προπόνηση ευλυγισίας
Ποσότητα	<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρόνος</li> <li>Απόσταση</li> <li>Χιλιοθερμίδες</li> <li>MET x λεπτό</li> <li>Βήματα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Επαναλήψεις</li> <li>Σειρές</li> <li>Έργο (φορτίο, χρόνοι, επαναλήψεις)</li> <li>Χρόνος (ισομετρική προπόνηση)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Σειρές</li> <li>Χρόνος</li> <li>Επαναλήψεις</li> </ul>
Ένταση	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ταχύτητα</li> <li>Watts</li> <li>% VO<sub>2</sub>max</li> <li>% VO<sub>2</sub>εφεδρείας</li> <li>% ΜΚΣ</li> <li>% ΚΣεφεδρείας</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Φορτίο (kg)</li> <li>% 1ΜΕ</li> <li>Ισχύς</li> <li>Μέγιστος αριθμός επαναλήψεων</li> <li>% μέγιστου αριθμού επαναλήψεων</li> <li>Ταχύτητα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Εύρος κινήσεων</li> </ul>
Τύπος άσκησης / μεθόδου	<ul style="list-style-type: none"> <li>Συνεχής</li> <li>Διαλειμματική</li> <li>Περπάτημα</li> <li>Τρέξιμο</li> <li>Κολύμβηση</li> <li>Ποδηλασία</li> <li>Stepping</li> <li>Ελλειπτικό</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Κλειστή/Ανοιχτή Αλυσίδα</li> <li>Μονόπλευρες / Αμφίπλευρες</li> <li>Σταθερές/ Ασταθείς</li> <li>Ελεύθερο βάρος</li> <li>Μηχανήματα</li> <li>Λάστιχα</li> <li>Βάρος σώματος</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Βαλλιστικές μέθοδοι ή αναπήδηση</li> <li>Δυναμικές διατάσεις</li> <li>Στατικές διατάσεις</li> <li>Ιδιοδεκτική νευρομυϊκή διευκόλυνση (PNF)</li> </ul>
Συχνότητα	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ημέρες ανά εβδομάδα</li> </ul>		



Ο κανόνας αυτός για πρώτη φορά εμφανίστηκε σε μία έκδοση που αφορούσε τον επιχειρηματικό κόσμο (Doran, 1981) και στη συνέχεια εφαρμόστηκε σε διάφορα πεδία. Τα κριτήρια αυτά θα βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να πετύχουν τους στόχους τους πιο αποτελεσματικά.

Αφού οι εκπαιδευτές αποφασίσουν ότι οι συμμετέχοντες είναι ικανοί να εκτελέσουν ένα πρόγραμμα με ασφάλεια και ενθουσιασμό, πρέπει να λάβουν υπόψη τους έναν αριθμό πρακτικών ζητημάτων πριν από την προπόνηση. Πριν από τη συνεδρία, οι εκπαιδευτές πρέπει να παρακολουθούν κάθε νέο συμμετέχοντα που εντάσσεται στη μέση ενός προγράμματος ή που ασκείται για πρώτη φορά. Ένα άλλο σημαντικό ζήτημα είναι η γνώση της προηγούμενης εμπειρίας των συμμετεχόντων (η πληροφορία λήφθηκε στο ιστορικό άσκησης), κάτι που μπορεί να επηρεάσει την προσήλωση και συνέπεια στην άσκηση: ένα άτομο με υψηλότερο επίπεδο εμπειρίας θα έχει πιο ρεαλιστικές προσδοκίες από έναν αρχάριο. Με λίγα λόγια, με σκοπό να διαμορφώσουν ένα επιτυχές και ασφαλές πρόγραμμα, οι εκπαιδευτές πρέπει να έχουν όλες τις πληροφορίες σχετικά με την υγεία των συμμετεχόντων (π.χ., παλαιότεροι τραυματισμοί, επίπεδο φυσικής κατάστασης και εμπειρία στην άσκηση) πριν τους επιτρέψουν να ξεκινήσουν την προπόνηση (χρησιμοποιήστε τον πίνακα 6.1 ως αναφορά).

## Στόχοι και Οφέλη του Προγράμματος Άσκησης

Ο στόχος ενός προγράμματος άσκησης στα πλαίσια αυτά είναι να βελτιώσει τη νοητική και σωματική υγεία των συμμετεχόντων. Τα υγιή άτομα που επιθυμούν να διατηρήσουν μία βέλτιστη κατάσταση υγείας, αρχικά θα στοχεύσουν στη βελτίωση των συνιστωσών εκείνων της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία. Αυτά ορίζονται συνήθως ως σύσταση σώματος, καρδιοαναπνευστική φυσική κατάσταση, ευλυγισία, μυϊκή αντοχή και μυϊκή δύναμη (USDHHS, 1996) (βλ. πίνακα 6.2).

### Πίνακας 6.1 Κριτήρια Καθορισμού των Στόχων του Πελάτη

Κριτήριο	Στόχος
Συγκεκριμένος	Οι στόχοι πρέπει να είναι επαρκώς σαφείς και συγκεκριμένοι για να προάγουν τη δράση. Η αποτελεσματική χρήση των ερωτηματολογίων, δοκιμασιών και ερμηνείας των δηλώσεων τους, μπορούν να βοηθήσουν στην επίτευξη των στόχων των πελατών.
Μετρήσιμος	Για πολλούς πελάτες, το να είναι σε θέση να μετρήσουν την πρόοδό τους, αποτελεί ένα σημαντικό κίνητρο.
Επιτεύξιμος	Το να θέτουν στόχους προς επίτευξη, βοηθά τους πελάτες να αποφύγουν να ξεκινούν την άσκηση χωρίς να γνωρίζουν ακριβώς την πορεία που θα ακολουθήσουν.
Ρεαλιστικός	Ένας στόχος είναι ρεαλιστικός, εάν τα μέσα που είναι αναγκαία για την επίτευξή του είναι διαθέσιμα, εάν αυτός είναι υπό τον έλεγχο του πελάτη και εάν ο πελάτης τον θέτει σε μεγάλη προτεραιότητα.
Χρονικά Προσδιορισμένος	Ένας χρονικά προσδιορισμένος στόχος παρέχει ένα ισχυρό κίνητρο για την παρακολούθηση ενός προγράμματος άσκησης.

**Πίνακας 7.2****Γενικές Συστάσεις για την Επιλογή ενός Ομαδικού Τμήματος Άσκησης**

Χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων	Παραδείγματα Ομαδικών Τμημάτων Άσκησης
Αρχάριοι	Μυϊκή ενδυνάμωση (body toning), λειτουργική προπόνηση, περπάτημα, ποδηλασία, υδρογυμναστική (aqua fitness) αρχάριους
Υπέρβαρα άτομα	Υδρογυμναστική, ομαδική προπόνηση με μπάλα σταθερότητας, χαμηλών κρούσεων (low impact), body toning, κυκλική προπόνηση, ποδηλασία, περπάτημα, λειτουργική προπόνηση
Άτομα που υποφέρουν από παχυσαρκία και προβλήματα αρθρώσεων	Υδρογυμναστική, ομαδική προπόνηση με μπάλα σταθερότητας, λειτουργική προπόνηση

**Βασικές Έννοιες στον Σχεδιασμό Ομαδικού Προγράμματος**

Στην πλέον ιδανική περίπτωση, κάθε προπόνηση ομαδικής άσκησης, ανεξάρτητα από τον τύπο της, πρέπει να διατηρεί τη συνιστώμενη δομή. Αυτό επιτρέπει στους εκπαιδευτές να συμπεριλαμβάνουν όλες τις συνιστώσες φυσικής κατάστασης που αφορούν στην υγεία, σε μία και μόνο προπόνηση. Τα ομαδικά τμήματα άσκησης πρέπει να αποτελούνται από τέσσερα μέρη:

- Προθέρμανση (7 έως 15 λεπτά)
- Καρδιοαναπνευστική δραστηριότητα (20 έως 30 λεπτά)
- Μυϊκή ενδυνάμωση (10 έως 20 λεπτά)
- Ασκήσεις ευλυγισίας και αποθεραπεία (7 έως 10 λεπτά)

Η δομή είναι ευθυγραμμισμένη με τις συνιστώσες φυσικής άσκησης που σχετίζονται με την υγεία και παρέχονται από την Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρία (ACSM, 2009) βρίσκοντας εφαρμογή στους περισσότερους τύπους ομαδικών τμημάτων άσκησης. Ωστόσο, δεν υπάρχει κάποιο αυστηρό πρότυπο ή μορφή προπόνησης, καθώς διαφορετικές μεταξύ τους ασκήσεις μπορεί να ποικίλουν σε διάρκεια, σειρά, καθώς και στα συστατικά τους μέρη. Για την προθέρμανση μπορούν να επιλεγούν διάφορες κινήσεις και ποικίλος εξοπλισμός ανάλογα με το τμήμα (τεχνικές για σκαλοπάτι (step), μπάλα γυμναστικής, στατικό ποδήλατο, aqua και pilates). Καρδιοαναπνευστική δραστηριότητα δεν εκτελείται σε τμήματα διατάσεων και μυϊκή ενδυνάμωση δεν γίνεται επίσης σε τμήματα χορού. Η φύση της αποθεραπείας και των ασκήσεων ευλυγισίας εξαρτάται και αυτή από το τμήμα. Τα τμήματα μυϊκής ενδυνάμωσης (body toning) απαιτούν μεγαλύτερης διάρκειας αποθεραπεία με μεγαλύτερο αριθμό διατάσεων. Στα τμήματα υδρογυμναστικής, το κομμάτι αποθερα-

πεδα κίνησης και το κατά πόσο ο διαθέσιμος χώρος της τάξης επιτρέπει τις αλλαγές κατεύθυνσης στη χορογραφία.

## **Καθοδηγώντας Λεκτικά και Οπτικά ένα Πρόγραμμα Άσκησης**

Για να βοηθήσουν τους ασκούμενους να ακολουθούν σωστά τις επαναλαμβανόμενες δομές άσκησης (ρουτίνες), οι εκπαιδευτές πρέπει να διαθέτουν σαφείς, αποτελεσματικές και συγκεκριμένες ικανότητες επικοινωνίας.

Αυτές οι επικοινωνιακές ικανότητες μπορεί να αφορούν διάφορους σκοπούς: να δώσουν μία οδηγία ή εντολή για την εκτέλεση μίας άσκησης, να παρέχουν συμπληρωματική ενημέρωση σχετικά με τον τρόπο εκτέλεσης μίας άσκησης ή απλώς να παρακινήσουν τους πελάτες. Η καλή επικοινωνία μεταξύ εκπαιδευτή και πελατών είναι ζωτικής σημασίας για την καθοδήγηση μίας αποτελεσματικής ομαδικής προπόνησης. Οι εκπαιδευτές μπορούν να χρησιμοποιούν τις ακόλουθες τεχνικές:

**Λεκτική/Άκουστική:** Ο εκπαιδευτής χρησιμοποιεί λεκτική επικοινωνία και οι συμμετέχοντες ακούν.

**Σήματα/Οπική:** Ο εκπαιδευτής χρησιμοποιεί σήματα για να επικοινωνήσει, ενώ οι συμμετέχοντες βλέπουν.

Οι εκπαιδευτές μπορούν να χρησιμοποιήσουν έναν συνδυασμό των δύο επικοινωνιών, για να συμπληρώσει η μία την άλλη. Σε αυτές τις μεθόδους επικοινωνίας, οι εκπαιδευτές μπορούν να χρησιμοποιήσουν τουλάχιστον τρεις κύριες μορφές οδηγιών ή εντολών, τις οποίες θα ακολουθήσουν οι συμμετέχοντες. Οι εντολές αυτές χαρακτηρίζονται από τη συγχρονισμένη ακολουθία των κινήσεων (χορογραφία) και τη μουσική:

**Περιγραφική:** Ο εκπαιδευτής εξηγεί την κίνηση που οι συμμετέχοντες πρέπει να κάνουν, πριν η κίνηση εκτελεστεί στην ακολουθία. Ο χρόνος που απαιτείται για να δώσει μία περιγραφική εντολή εξαρτάται από την ποσότητα πληροφοριών που ο εκπαιδευτής θέλει να μεταφέρει. Η οδηγία αυτή παύει, όταν απαιτηθεί μία νέα εντολή.

**Ανάδρομη:** Ο εκπαιδευτής ενημερώνει τους συμμετέχοντες για το πόσο χρόνο έχουν πριν αλλάξουν κίνηση, ακολουθία, κατεύθυνση, επίπεδο κίνησης κ.ο.κ.. Όταν δίνουν μία ανάδρομη εντολή, οι εκπαιδευτές πρέπει να δίνουν επαρκή χρόνο στους συμμετέχοντες ώστε να προετοιμαστούν για την επόμενη κίνηση. Συνήθως οι εκπαιδευτές μετρούν αντίστροφα τέσσερα βήματα πριν από τη νέα κίνηση, δίνοντας ένα λεκτικό σήμα σε κάθε χτύπο των τελευταίων τεσσάρων κινήσεων («Νέα κίνηση σε 4, 3, 2 και 1»· βλέπε σχήμα 8.4).

**Προληπτική (προνοητική):** Ο εκπαιδευτής χρησιμοποιεί αυτή την εντολή αμέσως πριν από την έναρξη της επόμενης κίνησης, συνήθως στη διάρκεια των τελευταίων δύο χτύπων. Οι εκπαιδευτές πρέπει να φωνάζουν μία σύντομη, εύκολα αναγνωρίσιμη λέξη, όπως το όνομα του βήματος (π.χ., «Basic step!» ή «Grapevine!»)

### Πίνακας 9.3 Πεδία Τιμών Αναφοράς για Χτύπους Ανά Λεπτό (BPM) για Διάφορα Είδη Ομαδικών Προγραμμάτων Άσκησης με Μουσική

Είδος Προγράμματος (παραδείγματα)	Πεδία Τιμών Αναφοράς BPM
Aerobics, aerobic dance	135–145 BPM
Body conditioning, total body workout	133–138 BPM
Step aerobics, power step	130–134 BPM
Core training, functional training	120–130 BPM
Hip-hop, R&B, house, jazz, latin, house dance	100–130 BPM

### Πίνακας 9.4 Παραδείγματα Κινήσεων και Βημάτων με Βάση τον Αριθμό των Χτύπων (2, 4 και 8)

Αριθμός χτύπων	Sample moves and steps
2	Tap, cha-cha, step touch, leg curl, knee in, march (walking), half mambo
4	Mambo, V-step, reverse V-step, grapevine, cross march, pivot turn
8	March (εμπρός και πίσω), L-step, box step

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, η μουσική δομή και η διαίρεσή της σε φράσεις και συνδυασμούς λειτουργεί ως βάση για τη δομή όλης της τάξης. Η κάθε άσκηση εκτελείται σε έναν συγκεκριμένο αριθμό χτύπων. Ο πίνακας 9.4 δείχνει μερικά παραδείγματα κινήσεων και βημάτων με βάση τον αριθμό των χτύπων (2, 4 και 8).

#### Cross Phrase

Το cross phrase, ένας όρος που πρωτοεμφανίστηκε στα μέσα της δεκαετίας του 1990. Είναι μία σκόπιμη παραβίαση της περιοδικής μουσικής φράσης ώστε να πετύχουμε μεγαλύτερη ποικιλομορφία βημάτων. Προγραμματίζοντας τα βήματα σε ακανόνιστους αριθμούς χτύπων (2, 4, 8, 16 ή 32 χτύποι), οι εκπαιδευτές μπορούν να εισαγάγουν νέα βήματα και νέες επιλογές συνδυασμών. Στα πλαίσια της μουσικής για ομαδικά μαθήματα, οι εκπαιδευτές χρησιμοποιούν συχνά μία cross phrase μέσα σε ένα συνδυασμό 8 ή 16 χτύπων. Ωστόσο, η σύγχρονη τάση του χορού οδηγεί τους εκπαιδευτές να υιοθετήσουν cross phrases μέσα σε μεγαλύτερες μονάδες των 32 ή ακόμα και των 64 χτύπων. Τα cross phrases μπορούν να αποδειχθούν απαιτητικά, επειδή η μουσική καθοδήγηση διακόπτεται. Επίσης, οι εκπαιδευτές πρέπει να είναι πολύ σίγουροι και ακριβείς στον τρόπο που εκτελούν το καινούριο μοτίβο και πρέπει με προσοχή να προετοιμάσουν μία μεθοδική προσέγγιση, ώστε να διδάξουν με προοδευτικά τη μετάβαση.

Σε αντίθεση με την ορολογία της πλειονότητας όλων των υπολοίπων φράσεων και βημάτων, οι ορισμοί του cross phrase και των βημάτων τους δεν είναι καθολικοί και

- ▶ Ενδιαφέρον και ανάγκη για επικοινωνία από την πλευρά του εκπαιδευτή
- ▶ Ενδιαφέρον και ανάγκη για επικοινωνία από την πλευρά του γυμναστήριου

## Ο Ρόλος του Εκπαιδευτή

Οι επαγγελματίες του fitness πρέπει να κατανοήσουν ότι χωρίς πελάτες δεν θα υπάρχουν τάξεις για να τις καθοδηγούν. Αυτό υποδηλώνει τη σημασία για την προσοχή που κάθε εκπαιδευτής fitness πρέπει να δίνει σε κάθε κομμάτι της τάξης που αφορά πελάτες. Ένας βασικός παράγοντας της αλληλεπίδρασης του εκπαιδευτή fitness με τους πελάτες, ο οποίος αποτελεί το κυρίαρχο στοιχείο της φάσης ολοκλήρωσης ενός προγράμματος άσκησης, είναι η επικοινωνιακή ικανότητα και επάρκεια. Οι εκπαιδευτές προγραμμάτων άσκησης γυμναστηρίου πρέπει να διαθέτουν τα εργαλεία που θα διασφαλίσουν μία επαγγελματική, σωστή, απολαυστική και ισχυρή επικοινωνία. Αυτό ισχύει για την επικοινωνία με τον καθένα στο γυμναστήριο, από τον διευθυντή του γυμναστηρίου μέχρι τους υπόλοιπους εκπαιδευτές και ιδιαίτερα τους πελάτες.

Στο τελείωμα ενός ομαδικού προγράμματος άσκησης, οι εκπαιδευτές πρέπει να εδραιώσουν ουσιαστική επικοινωνία με τους πελάτες. Μερικοί εκπαιδευτές αγωνίζονται να συνδεθούν με τους πελάτες με έναν λιγότερο τυπικό και μη δομημένο τρόπο. Αυτό συμβαίνει ιδιαίτερα με εκπαιδευτές νέους στη διδασκαλία ομαδικών προγραμμάτων άσκησης, που εστιάζουν τις επικοινωνιακές τους ικανότητες στην καλή περιγραφή των ασκήσεων και των κινήσεων (Bonelli, 2000). Όταν οι αρχάριοι εκπαιδευτές αποκτήσουν εμπειρία, η καθοδήγηση των ασκήσεων θα γίνει η δεύτερη φύση τους, με αποτέλεσμα να μπορούν να εστιάσουν περισσότερο στην επικοινωνία με τους πελάτες τους αναφορικά με θέματα παρακίνησης και δημιουργίας ενός περιβάλλοντος, όπου οι τελευταίοι αισθάνονται καλά για την ομάδα και τον εαυτό τους (Bonelli, 2000). Ορισμένοι εκπαιδευτές, ωστόσο, δυσκολεύονται περισσότερο από άλλους όταν πρόκειται για διαπροσωπική επικοινωνία. Κάποιες προσωπικότητες μπορεί να περιορίζουν την ικανότητα αλληλεπίδρασής τους με άλλους και, επομένως, μπορεί να θέτουν σε κίνδυνο τις επικοινωνιακές τους ικανότητες. Αντίθετα, οι εσωστρεφείς είναι πιθανό να αντιμετωπίσουν μεγαλύτερες δυσκολίες στο να εδραιώσουν μία προσωπική επαφή με τους πελάτες, σε σχέση με τους εξωστρεφείς. Ανεξάρτητα από τον τύπο προσωπικότητάς τους, οι εκπαιδευτές μπορούν να δουλέψουν για να φτάσουν ένα υψηλό επίπεδο διαπροσωπικής επικοινωνίας. Οι εκπαιδευτές που χρειάζεται να δουλέψουν για την ενίσχυση των επικοινωνιακών τους ικανοτήτων, μπορούν να χρησιμοποιήσουν την ακόλουθη στρατηγική, που θα τους βοηθήσει να βελτιωθούν με την εξάσκηση:

- ▶ Εκτός συνθηκών άσκησης, οι εκπαιδευτές μπορούν να βρουν σύντομες φράσεις, τις οποίες θα είναι σημαντικό να χρησιμοποιούν στο κλείσιμο ενός ομαδικού προγράμματος άσκησης (π.χ., «Είμαι πολύ περήφανος για σας», «Ήσασταν ήρωες σήμερα», «Σπουδαία δουλειά», «Αυτό ακριβώς εννοούσα» κ.ο.κ.)

στο βαθμό που ο τραυματισμός που υπέστη ενισχύθηκε από την αποτυχία του να ελαχιστοποιήσει τη βλάβη, όπως για παράδειγμα από την παράλειψη αναζήτησης κατάλληλης ιατρικής περίθαλψης ή συμμόρφωσης με τις ιατρικές συμβουλές.

## Σχεδιάζοντας το Ομαδικό Πρόγραμμα

Η διδασκαλία ενός ομαδικού προγράμματος άσκησης δε πρέπει να είναι κάτι αυθόρμητο. Πολλές κατευθυντήριες οδηγίες προσφέρουν στους εκπαιδευτές πολύτιμες πληροφορίες για το πώς να διδάξουν και να σχεδιάσουν ένα ομαδικό πρόγραμμα άσκησης, καθώς και πώς να προσαρμόσουν τον σχεδιασμό τους για να ικανοποιεί τις ανάγκες της τάξης.

Ο σκοπός αυτής της ενότητας είναι να βοηθήσει τους εκπαιδευτές να κατανοήσουν τις επιλογές τους και τον τρόπο που θα τις εφαρμόσουν στην προετοιμασία μίας τάξης, καθώς και τι να έχουν στο μυαλό τους ενώ διδάσκουν.

### Ανάγκες των Συμμετεχόντων

Το πιο σημαντικό πράγμα που πρέπει να σκεφτεί κανείς στην προετοιμασία ενός ομαδικού προγράμματος άσκησης, είναι να σχεδιάσει ένα ξεκάθαρο πρόγραμμα δραστηριοτήτων άσκησης που ταιριάζει στις ανάγκες μίας συγκεκριμένης ομάδας συμμετεχόντων. Λαμβάνοντας υπόψη τις ειδικές ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των συμμετεχόντων τους, οι εκπαιδευτές πρέπει να εργαστούν ώστε να ενσωματώσουν με επιτυχία τις προπονητικές αρχές και συμπεριφορικές τεχνικές που θα παρακινήσουν τους πελάτες να συμμετέχουν στις συνεδρίες και να πετύχουν τους στόχους τους. Πολλοί συμμετέχοντες σε ομαδική άσκηση έχουν διαφορετικά επίπεδα φυσικής κατάστασης και ικανοτήτων, κάτι που μπορεί να αποτελέσει μία μεγάλη πρόκληση για τους επαγγελματίες του fitness. Οι εκπαιδευτές πρέπει να γνωρίζουν το ιστορικό υγείας και το επίπεδο φυσικής κατάστασης του κάθε συμμετέχοντος, έτσι ώστε να τροποποιήσουν κατάλληλα το σχέδιο ή πρόγραμμα εάν χρειαστεί.

### Προετοιμασία

Για να διασφαλίσουν ότι θα συμπεριλάβουν μία ποικιλομορφία ασκήσεων στα προγράμματά τους, ότι θα εκμεταλλευτούν αποτελεσματικά τον χρόνο της τάξης και ότι θα προχωρήσουν ομαλά και προοδευτικά μέσα από τις δραστηριότητες, οι εκπαιδευτές πρέπει να προετοιμάζουν τις τάξεις τους εκ των προτέρων. Κατά τον σχεδιασμό, οι επαγγελματίες του fitness πρέπει να έχουν στο μυαλό τους τα ακόλουθα:

- Είδος των ασκήσεων ή της ομαδικής δραστηριότητας άσκησης (π.χ., aerobic, μυϊκή δύναμη)
- Ένταση, διάρκεια και συχνότητα της συνεδρίας δραστηριότητας ή άσκησης
- Συγκεκριμένες ασκήσεις και πώς θα συνδεθούν μεταξύ τους
- Μουσική: ταχύτητα (BPM) και ρυθμό
- Αναγκαίο εξοπλισμό
- Οργάνωση τάξης

γίσει σε απώλεια οστικής μάζας, μυϊκή ατροφία και αυξημένα επίπεδα ινσουλίνης (Buckworth & Dishman, 2013).

Το υπερβολικό στρες μπορεί επίσης να επηρεάσει τη συναισθηματική κατάσταση, οδηγώντας σε μία κλινική κατάσταση άγχους και κατάθλιψης. Οι συμπεριφορές που προάγουν την ευεξία περιλαμβάνουν το να είναι κανείς σωματικά δραστήριος, να ακολουθεί μία υγιεινή διατροφή, να διατηρεί ένα φυσιολογικό σωματικό βάρος, να διαχειρίζεται αποτελεσματικά το στρες, να αποφεύγει το κάπνισμα, να περιορίζει την κατανάλωση αλκοόλ και να προστατεύεται από ασθένειες και τραυματισμούς (Fahey et al., 2010).

### **Συμπτώματα Άγχους και Κατάθλιψης που μπορεί να Απαιτήσουν Επαγγελματική Βοήθεια**

---

Σύμφωνα με τον Knaus (2012) το άγχος και η κατάθλιψη μπορεί να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές ενός ατόμου. Τα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν θλίψη ή δυστυχία, ευερεθιστικότητα ή απογοήτευση, ακόμα και για δευτερεύοντα πράγματα, απώλεια του ενδιαφέροντος ή της ευχαρίστησης για συνήθειες δραστηριότητες. Η κατάθλιψη μπορεί να προκαλέσει είτε απώλεια βάρους και μειωμένη όρεξη είτε να προκαλέσει αύξηση βάρους και αυξημένη επιθυμία για φαγητό. Άλλα συμπτώματα περιλαμβάνουν διαρκή ανησυχία και εμμονή στα πιο απαισιόδοξα σενάρια. Σε επίπεδο συμπεριφοράς, τα άτομα με κατάθλιψη μπορεί να κλαίει χωρίς προφανή λόγο, να εκνευρίζονται εύκολα, να αισθάνονται ακοινωνήτα, να πίνουν και να καπνίζουν περισσότερο, να αισθάνονται μεγάλη μυϊκή ένταση ή να έχουν δυσκολία στον ύπνο. Μερικοί άνθρωποι έχουν συμπτώματα τόσο σοβαρά που είναι προφανές ότι κάτι δεν πάει καλά. Αισθάνονται γενικά δυστυχισμένοι χωρίς πραγματικά να γνωρίζουν τον λόγο. Στην κατάσταση αυτή είναι πολύ σημαντικό να επισκεφτεί κανείς έναν γιατρό ή επαγγελματία ψυχικής υγείας.

### **Τεχνικές Χαλάρωσης**

---

Υπάρχουν διάφορες τεχνικές χαλάρωσης για τη διαχείριση του στρες (Anshel, 2005; Berger et al., 2006; Gill & Williams, 2008), τις οποίες μπορεί κανείς να απολαύσει σε ένα spa (π.χ., σάουνα, μασάζ), να τις εκτελέσει σε ομαδικά προγράμματα ή να τις βιώσει ατομικά με έναν ειδικό.

#### **Φροντίδα στην Εφαρμογή των Τεχνικών Χαλάρωσης**

Παρόλο που δεν είναι υποχρεωτικό να το κάνει κανείς, οι τεχνικές χαλάρωσης συνήθως εκτελούνται με τα μάτια κλειστά για να αποφευχθούν οι περισπασμοί που προέρχονται από οπτικά ερεθίσματα. Εάν οι πελάτες δεν νιώθουν άνετα να το κά-