

Βέλτιστες Πρακτικές

Στόχοι Αυτού του Κεφαλαίου

Στο τέλος αυτού του κεφαλαίου θα μπορείτε να:

- γνωρίζετε την εξέλιξη της ομαδικής άσκησης
- αντιλαμβάνεστε τον σημαντικό ρόλο της ομαδικής άσκησης στη γυμναστική βιομηχανία
- δημιουργείτε υγιείς μεθόδους προώθησης για ομαδική άσκηση
- εξοικειωθείτε με σύγχρονες τάσεις στην ομαδική άσκηση
- γνωρίζετε προγράμματα με όνομα φίρμας, ακραίας προπόνησης και ευρείας χρήσης
- καταλαβαίνετε επαγγελματικές πρακτικές για προγράμματα άσκησης
- γνωρίζετε τις βασικότερες επαγγελματικές πιστοποιήσεις και εκπαιδευτικούς φορείς στην εκπαίδευση της ομαδικής άσκησης

Η ομαδική άσκηση είναι συναρπαστική· παρότι ξεκίνησε ως αερόβιος χορός· οι τωρινοί της αφοσιωμένοι συμμετέχουν σε μία ποικιλία δραστηριοτήτων όπως είναι η κλειστού χώρου ποδηλασία σε στατικό ποδήλατο και ομαδικά προγράμματα TRX. Δεδομένης της μεγάλης ποικιλίας και πολυπλοκότητας των ομαδικών δραστηριοτήτων, μπορεί να ερωτηθούμε, ποιές είναι οι καλύτεροι μέθοδοι ομαδικής άσκησης; Πώς μπορούμε να δημιουργήσουμε υγιείς προωθητικές τακτικές για ομαδική άσκηση οι οποίες να απευθύνονται σε συμμετέχοντες όλων των επιπέδων και να προάγουν κατάλληλη προοδευτικότητα της άσκησης με αύξηση ή μείωση των παραμέτρων της; Τί γίνεται με τα προγράμματα με όνομα φίρμας, τα προγράμματα ακραίας προπόνησης και τα έτοιμα για όλους προγράμματα; Πώς μπορούν αυτά τα προϊόντα να επηρεάζουν και να ενθαρρύνουν ή να αποθαρρύνουν την υγιή συμμετοχή σε ομαδική άσκηση; Τελειώνοντας, με όλες τις πιστοποιήσεις επαγγελματιών της υγείας και της σωματικής άσκησης που υπάρχουν, έχει δημιουργηθεί η ανάγκη κατανόησης επαγγελματικών πρακτικών της ομαδικής άσκησης και πώς μπορεί η κατάρτιση του εκπαιδευτή να κάνει τη διαφορά. Γι' αυτό το λόγω μία ενδελεχής κατανόηση των κυριότερων επαγγελματικών πιστοποιήσεων και των εκπαιδευτικών φορέων στην ομαδική γυμναστική είναι απαραίτητη. Όσο αυξάνεται η ανάγκη για προληπτικές μεθόδους υγείας στη κοινωνία μας, η επαγγελματική εκπαίδευση μεθόδων ομαδικής άσκησης θα αποκτά όλα και μεγαλύτερο ρόλο. Εάν διαβάσετε αυτό το βιβλίο τότε πιθανότατα να προσπαθείτε να γίνεται επαγγελματίας που να αναζητά γνώση και εμπειρία για να γίνει ένας καλύτερος προπονητής ομαδικής άσκησης. Σας παροτρύνουμε να πάρετε τη γνώση από αυτό το βιβλίο και να βοηθήσετε να αλλάξει η ζωή των εξασκουμένων οι οποίοι αναζητούν μία καλύτερη ποιότητα ζωής μέσω της συμμετοχής σε εμπειρίες ομαδικής γυμναστικής.

Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Από που ξεκίνησε η ομαδική άσκηση; Μεγάλο ρόλο έπαιξε η Jacki Sorensen, η οποία άμεσα συμμετείχε στις έρευνες του Dr Kenneth Cooper για την αερόβια ικανότητα (Schuster 1979). Ο αερόβιος χορός ξεκίνησε το 1969 όταν ζητήθηκε από την Sorensen να λανσάρει ένα τηλεοπτικό πρόγραμμα γυμναστικής που θα απευθυνόταν στις συζύγους των αντρών της Αμερικάνικης αεροπορείας που είχε βάση στο Puerto Rico. Ενώ ετοίμαζε το τηλεοπτικό σόου, διάβασε το πρόγραμμα αερόβικης που είχε σχεδιάσει ο Dr Cooper για τους αεροπόρους. Η Sorensen υπε-

βλήθει στο 12λεπτο τεστ τρεξίματος του Cooper, το οποίο εκτιμά την αερόβια ικανότητα κάποιου με το πόσο μακριά θα τρέξει ή θα κάνει jogging κάποιος σε 12 λεπτά. Τα πήγε καλά στο τεστ παρότι δεν είχε ξανατρέξει και αυτό την οδήγησε στο συμπέρασμα ότι λόγω του χορού που έκανε όλη της τη ζωή η καρδιά και τα πνευμόνια της ήταν σε πολύ καλή φόρμα. Αυτή η συνειδητοποίηση την ενέπνευσε να συνδυάσει τον χορό με την αερόβια άσκηση (Sorenson & Burns 1983). Έτσι έφτιαξε ειδικές χορευτικές κινήσεις με μουσική τις οποίες άλλοι θα μπορούσαν να αντιγράψουν και να διδάξουν. Στόχος των ασκήσεων ήταν να ανεβάσουν τον καρδιακό ρυθμό και να κουνιούνται οι άνθρωποι στο σκοπό της μουσικής για να βελτιώσουν τη σωματική τους κατάσταση τόσο για λόγους υγείας όσο και ομορφιάς.

Την ίδια χρονιά (1969) η Judi Sheppard Missett ίδρυσε το Jazzercise Program κάνοντας την αγάπη της για την Jazz ένα παγκόσμιο μουσικογυμναστικό φαινόμενο. Το Jazzercise συνδυάζει χορό Jazz, άσκηση με αντίστασεις, Pilates, Yoga και Kickboxing και έχει βελτιώσει την υγεία εκατομμυρίων ανθρώπων σε όλο τον κόσμο. Σύμφωνα με τους Tharret, O'Rourke και Peterson (2011) η Jazzercise εξελίχθηκε στη μεγαλύτερη αλυσίδα fitness στον κόσμο με πάνω από 32000 μαθήματα να γίνονται σε πάνω από 36 χώρες. Το πρόγραμμα αυτό ακόμα τρέχει και παρέχεται σε εκκλησίες και δημοτικά κτήρια. Σήμερα η αντίληψη είναι ότι η ομαδική άσκηση παρέχεται σε ειδικούς χώρους γυμναστικής αλλά ξεκίνησε με τη Sorenson και τη Missett σε δημόσια και κοινωνικά κέντρα.

Τη δεκαετία του 1980 ο αερόβιος χορός παρείχε κυρίως σε γυναίκες μία γυμναστική διέξοδο. Με τον αερόβιο χορό ήρθε η εκκούσια εκγύμναση στο προσκήνιο, πράγμα που δεν υφίστατο πριν από τότε. Ο Σύλλογος Αερόβικης και Γυμναστικής της Αμερικής (Aerobics and Fitness Association of America – AFAA) δημιούργησε τα πρώτα πρότυπα και κατευθυντήριες γραμμές της ομαδικής άσκησης το 1983. Επίσης ξεκίνησε και το πρώτο αναγνωρισμένη πιστοποίηση ομαδικής άσκησης (η οποία είναι και η πρώτη πιστοποίηση σε αυτόν τον τομέα των δύο συγγραφέων αυτού του βιβλίου). Το 1984 ο σύλλογος υγείας και φυσικής κατάστασης IDEA (μετονομάστηκε ύστερα σε International Dance Exercise Association) διοργάνωσε το πρώτο του διεθνές συνέδριο. Εκείνη τη περίοδο η National Sporting Goods Association δημοσίευσε ότι 24,4 εκατομ. Αμερικανοί συμμετείχαν σε προγράμματα αερόβικης άσκησης (IDEA 2007). Ο αερόβιος χορός (aerobic dance) έγινε πολύ δημοφιλής. Το 1982 το Jane Fonda's Workout Book (Fonda 1981) έσπασε ρεκόρ πωλήσεων των best sellers και το ακολούθησε το πολύ επιτυχημένο και μεγάλης απήχησης βίντεο γυμναστικής της. Παρόλαυτα ο ενθουσιασμός για αυτό το είδος γυμνα-



Τμήματα ομαδικής άσκησης παρέχουν δομημένη και διαδραστική εμπειρία κίνησης, που βοηθάει να αυξηθεί η προσήλωση από αρχάριους έως και προχωρημένους συμμετέχοντες.

στικής άρχισε να μειώνεται όταν αυξήθηκαν οι περιπτώσεις τραυματισμών. Τραυματισμοί στις κνήμες, γόνατα και πόδια ήταν συχνόι σε έντονη εξάσκηση (Mutoh et al. 1988; Richie et al 1985). Οι DuToit και Smith (2001) επισήμαναν τον αυξημένο αριθμό τραυματισμό σε γυμναστές της αεροβικής. Η έρευνά τους σε γυμναστές σε 18 γυμναστήρια στην Αυστραλία έδειξε ότι το 77% των γυμναστών είχαν τραυματισμούς κάτω άκρων. Ξεκάθαρα λοιπόν ο αεροβικός χορός ήταν διασκεδαστικός αλλά όχι βιώσιμος εάν οι γυμναστές είχαν τέτοιους ρυθμούς τραυματισμών. Οι Garrick, Gillien και Whiteside (1986) παρόλ' αυτά, έδειξαν ότι αυτοί οι τραυματισμοί ήταν πιο συχνόι σε άτομα που πριν δεν είχαν εμπλακεί σε δραστηριότητες γυμναστικής και φυσικής κατάστασης. Ο αυξημένος ρυθμός τραυματισμός που είχε φανεί σε προηγούμενες έρευνες μπορεί να οφειλόταν σε πολλές αρχάριες συμμετέχουσες (κυρίως ήταν γυναίκες) σε προγράμματα αεροβικής.

Δημιουργήθηκαν πολλές παραλλαγές του αερόβιου χορού, όπως είναι η αεροβικής χαμηλής έντασης (low

impact aerobics), για να αποφεύγονται τραυματισμοί. Μία έρευνα των Braun και O'Neil (1990) έδειξε ότι τραυματιζόταν το 66% των συμμετεχόντων σε υψηλής έντασης αεροβική σε αντίθεση με 9% αυτών σε χαμηλής έντασης. Έτσι οι Low impact Aerobics έγινε η μόδα της εποχής προς τα τέλη της δεκαετίας των 80's και πολύ ειδικοί πίστευαν ότι ήταν καλύτερη επιλογή από την παραδοσιακή αεροβική (Koszuta 1986). Μικρότερη πρόσκρουση προκαλούσε μικρότερες φορτίσεις στις αρθρώσεις και έτσι αποτέλεσε την αεροβική με οφέλη στη φυσική κατάσταση και λιγότερους τραυματισμούς. Προς τα τέλη της δεκαετίας του 1980 οι ασκούμενοι άρχισαν να ξεπερνούν τον εδραιωμένο τρόπο σκέψης ότι χωρίς πόνο δεν υπάρχει όφελος (no pain no gain) (Francis και Francis 1988).

Ο Kernodle (1992) αναφέρει ότι η Step Aerobics (Αεροβική με βήματα σε σκαλί) εφευρέθηκαν για να αντισταθμιστεί η έλλειψη χώρου για ασκήσεις όπου εμπλέκονται μεγάλες μυϊκές ομάδες. Έγραψε ότι αυτοί που κάνουν αεροβική χορού είχαν γίνει «πρωτοπόροι στο να μπορούν

να κινούνται σε μικρούς χώρους» (1992 σελ 68). Το 1990 η Gin Miller, αυτή που ανέπτυξε το step aerobics, παρουσίασε το Step σε μεγάλη ομάδα εκπαιδευτών σε συνέδριο της AFAA και APEX. Ισχυρίστηκε ότι έτσι έκανε αποκατάσταση στο γόνατό της ενώ παράλληλα πέρναγε και καλά. Σε ένα γυμναστήριο 20 με 30 άτομα μπορούν να κινούνται αποδοτικά σε μία τάξη αεροβικού χορού. Με την πρόσθεση των step τα οποία επιτρέπουν την κάθετη κίνηση του σώματος στο χώρο, μπορούν οι διπλάσιοι συμμετέχοντες να εξασκηθούν στον ίδιο χώρο. Τα step επίσης, εξελίχθηκαν για να μεγιστοποιήσουν τον χώρο και για να προλαμβάνονται τραυματισμοί (Francis 1990). Τα step εκμεταλλεύονται τη βαρύτητα για φόρτιση του σώματος. Μειώνουν το ρίσκο του τραυματισμού διότι επιτρέπουν το σώμα να κινηθεί ολόκληρο ενάντια στη βαρύτητα χωρίς έτσι να υπόκειται το κάτω μέρος του σώματος μόνο του σε φορτία από ασκήσεις αεροβικής χαμηλής ή υψηλής έντασης. Οι γυμναστές του step aerobics έχουν βρει τρόπους να προσθέσουν πρόσκρουση σ'αυτή τη δραστηριότητα, βάζοντας τους συμμετέχοντες να τρέχουν και να πηδάνε πάνω σε ένα ειδικό σκαλί. Αυτή η δραστηριότητα είναι επί το πλείστον χαμηλής έντασης, αλλά μπορεί να γίνει υψηλής εάν το επιθυμούν οι συμμετέχοντες, και οι εκπαιδευτές τους δίνουν διάφορες επιλογές για κινήσεις έντασης.

Οι κινήσεις με step του 1990 οδήγησε στην ανάπτυξη πολλών άλλων μορφών ομαδικής άσκησης. Ασκήσεις σε νερό, στατικό ποδήλατο κλειστού χώρου, trekking και πολλές ακόμα μορφές ομαδικής άσκησης αναδύθηκαν. Πολλές μορφές ομαδικής άσκησης στη δεκαετία του 1990 δεν απαιτούσαν χορευτικές ικανότητες ούτε καν ρυθμό. Γι'αυτό και ο ρόλος αεροβικός χορός αντικαταστάθηκε από την ομαδική άσκηση, περιγράφοντας έτσι καλύτερα το ευρύ φάσμα της ποικιλομορφίας αυτού του είδους γυμναστικής. Το 1996 ο Eller διαπίστωσε ότι πολλά κέντρα γυμναστικής έβγαλαν από το πρόγραμμά τους τον όρο dance (χορευτικός). Πίστευε πως οι χορογραφίες ήταν αρκετά δύσκολες και αυτό έκανε διστακτικούς τους ενδιαφερόμενους για ομαδική άσκηση στο να διαλέξουν αυτό το είδος και να αναζητούν άλλες επιλογές. Ο αεροβικός χορός είχε ξεκινήσει ως μία μορφή γυμναστικής σχεδόν αποκλειστικά για γυναίκες στην Αμερική. Όσο όμως το φάσμα επιλογών ομαδικής άσκησης μεγάλωνε, τόσο μεγάλωνε και αυτό των συμμετεχόντων. Πολλοί άνδρες άρχισαν να συμμετέχουν σε προγράμματα στατικού ποδήλατου, σε boot camps, και προγράμματα ενδυνάμωσης του κορμού (core strengthening). Έτσι λοιπόν ο όρος aerobics δεν ταίριαζε πια σε όλα τα είδη ομαδικής άσκησης όπως γινόταν το 1980. Από τη δεκαετία του 90 η ομαδική άσκηση εξελίχθηκε σε μία πολυδιάστατη προσφορά επιλογών άσκησης για σχεδόν κάθε ικανότητα και προτίμηση (βλ

πίνακας 1.1). Για παράδειγμα η Zumba είναι ένα χορευτικό είδος που συνδέει το χορό με την εκγύμναση. Πολλά είδη δεν περιορίζονται σε έναν τύπο κινήσεων. Γίνεται σύνθετες να συμπύσσονται τα είδη και εμφανίζονται συνδυασμοί καρδιαγγειακής προπόνησης με ενδυνάμωση όπως πχ. cycle – strength (ποδηλασία – ενδυνάμωση) ή cardio – core (καρδιαγγειακό – κορμού). Αυτή τα είδη προσφέρουν ξέχωρους χρόνους μεταξύ καρδιαγγειακής και μυϊκής προπόνησης. Οι περισσότερες μορφές άσκησης προσφέρουν ενδυνάμωση και βελτίωση της φυσικής κατάστασης αλλά η ομαδική άσκηση έχει επιπλέον χαρακτηριστικά, αυτά της διασκέδασης και της κοινωνικοποίησης. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να ωθήσει τους δασκάλους να αναπτύξουν πρωτοπόρες εμπειρίες άσκησης. Η Zumba για παράδειγμα περιέχει χορογραφίες που εξομοιώνουν χορούς από τη κοινωνική μας ζωή. Η ποδηλασία σε στατικό ποδήλατο κλειστού χώρου έφερε περισσότερους ποδηλάτες στους δρόμους, αφού μαθαίνουν τις δεξιότητες της ποδηλασίας και τις μεταφέρουν και έξω. Ένας ακόμα περίφημος τρόπος ομαδικής άσκησης είναι το “group personal training” (ατομική προπόνηση σε ομάδα). Σύμφωνα με τον Thomson (2012), το ACSM 2013 αποκαλύπτει πως το group personal training και η λειτουργική ομαδική προπόνηση (group functional training) ανήκουν στις κορυφαίες 10 τάσεις προγραμμάτων φυσικής κατάστασης. Αυτές οι τάσεις μπορεί σε εύρος και σε βάθος να επηρεάσουν το μέλλον των παροχών ομαδικών προγραμμάτων. Ένα είναι το σίγουρο: το να έχει κανείς ικανότητες διδασκαλίας ομαδικής προπόνησης θα προσφέρει πολλές ευκαιρίες για εύρεση εργασίας στο μέλλον.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Τα προγράμματα ομαδικής προπόνησης αποτελούν τους βασικούς κορμούς πολλών προγραμμάτων φυσικής κατάστασης. Παράγουν τον ενθουσιασμό και τη συνοχή που χρειάζεται για να ξανάρχονται οι εξασκούμενοι. Όταν η ομαδική άσκηση πρωτοεμφανίστηκε, πολλοί νόμιζαν πως θα ήταν μία παροδική μόδα, αλλά σήμερα είναι ξεκάθαρο πως η ομαδική άσκηση είναι εδώ για να μείνει. Οι στόχοι του U.S. Healthy People 2020 (2012) όπως και αυτοί των φορέων δημόσιας υγείας είναι να αυξηθεί το ποσοστό του πληθυσμού που έχει υγιές σωματικό βάρος και αυξάνει τη φυσική του δραστηριότητα και να μειωθεί ο αριθμός του πληθυσμού με λειτουργικούς περιορισμούς. Τα κέντρα Πρόληψης και Ελέγχου Νοσημάτων της Αμερικής (CDC) προτείνουν 150 λεπτά ανά εβδομάδα για κάθε ενήλικα (2012)· παρόλα αυτά και το τί γίνεται και στα υπό-

Πίνακας 1.1 Επιλογές Τμημάτων Ομαδικής Άσκησης

Κατηγορία	Παραδείγματα
Χορογραφία με μουσική	Step, kickboxing, hip-hop, Zumba
Ενδυνάμωσης και Ελαστικότητας	Διατάσεις, σταθερότητας ή μπάλα Bosu, κυκλική προπόνηση, boot camp,
Νους και Σώμα	Yoga, Pilates, Tai Chi, Qigong
Προπονητικά και όχι καθοδηγούμενα από ρυθμό	Άσκηση στο νερό, στατικό ποδήλατο, ομαδική ενδυνάμωση σε μηχανήματα, διάδρομος, σκηνία κλπ
Συνδυαστικά	Καρδιο-κορμός, Ποδηλατοενδυνάμωση, Χορός, Yogilates

λοιπα 6500 λεπτά της εβδομάδος είναι πολύ σημαντικό για την υγεία. Τα προγράμματα φυσικής κατάστασης και ευεξίας μπορεί να είναι μία εποικοδομητική επιλογή για αυτούς που μπορούν να τα πληρώνουν και αυτούς που έχουν μία ενδογενή τάση προς την άσκηση. Παραμένει όμως θέμα προς διερεύνηση το πως θα «συμμορφωθεί» σε έναν τέτοιο τρόπο ζωής και η πλειονότητα του πληθυσμού που δεν συμμετέχει σε προγράμματα φυσικής κατάστασης.

Μαζί με την ανάγκη για άσκηση σε τακτική βάση, ο συνολικός χρόνος που παραμένει καθιστός ο σύγχρονος άνθρωπος ανησυχεί τους φορείς υγείας προσελκύοντας όλο και πιο πολύ το ενδιαφέρον της επιστημονικής αρθρογραφίας και είναι σημαντικό οι εμπλεκόμενοι σε διδασκαλία και προπόνηση ομαδικών προγραμμάτων να τον έχουν υπ' όψιν. Οι Katzmarzky (2009), Patel (2010), van der Ploeg (2012) και οι συνεργάτες τους έδειξαν ότι υπάρχει συσχέτιση μεταξύ καθιστικού χρόνου (χρόνος που παραμένουμε καθιστοί) και θνησιμότητας όλων των αιτιολογιών και μεταξύ καθιστικού χρόνου και καρδιαγγειακών νοσημάτων, ανεξαρτήτως χρόνου φυσικών δραστηριοτήτων του ελεύθερου χρόνου. Με άλλα λόγια μία δραστηριότητα ελεύθερου χρόνου που περιλαμβάνει φυσική δραστηριότητα (όπως είναι η ομαδική άσκηση) δεν αποτελεί αρκετή κίνηση για να αντισταθμίσει τον υπερβολικό χρόνο που καθόμαστε, όσον αφορά την βελτίωση της υγείας μας και τη μείωση του ρίσκου θανάτου. Οι Pate, O'Neil και Lombelo (2008) αναφέρουν ότι οι καθιστικές δραστηριότητες δεν επιφέρουν πάνω από 1,6 μεταβολικά ισοδύναμα (METS)· αυτό περιλαμβάνει τις συμπεριφορές του να είναι κάποιος ξαπλωμένος ή καθιστός. Αυτές οι συμπεριφορές γενικά θεωρούνται ως διακριτές από την απραξία (inactivity), το οποίο σημαίνει έλλειψη φυσικής δραστηριότητας. Ο Taylor (2011) μετά από ανασκόπηση της αρθρογραφίας κατέληξε στο ότι η παρατεταμένη καθιστή θέση συσχετίζεται θετικά με την αύξηση

της θνησιμότητας· παρότι τα συμπεράσματά του βασίστηκαν σε αποτελέσματα ερωτηματολογίων. Προτείνει η μείωση του καθιστικού χρόνου να ενταχθεί σε μέλλουσες κατευθυντήριες γραμμές υγείας. Οι Braun, Bauman και Owen (2009) αναδεικνύουν την ανάγκη για ευκαιρίες κίνησης πέρα των παραδοσιακών υπηρεσιών γυμναστικής όσο οι εργασίες των ανθρώπων γίνονται όλο και πιο καθιστικές. Δεν πρέπει να υποθέτουμε ότι οι ασκούμενοι που έρχονται να συμμετάσχουν σε προγράμματα γυμναστικής είναι δραστήριοι και έτοιμοι για άσκηση. Για να βελτιωθεί η παροχή της ομαδικής άσκησης πρέπει μέσα και έξω από τον χρόνο του προγράμματος και μέσω της συζήτησης να αντλούν οι δάσκαλοι πληροφορίες για το προφίλ της φυσικής κατάστασης των ασκούμενων και να τονίζουν τη σημασία της κίνησης ακόμη και σε ώρες μη οργανωμένης και προγραμματισμένης γυμναστικής. Ενσωματώνοντας γενικά προγράμματα παρακολούθησης της κίνησης (όπως οι μετρητές βημάτων) και προσφέροντας προγράμματα μικρότερης χρονικής διάρκειας, είναι τρόποι για να προσελκυσθούν ακόμα και αυτοί οι οποίοι έχουν πτωχή φυσική κατάσταση και ζούν μία καθιστική ζωή.

Σύμφωνα με τους Tharrett και Peterson (2012) τα ποσοστά του πληθυσμού στην Αμερική που είναι συνδρομητές σε club υγείας και φυσικής κατάστασης, όπως είναι τα γυμναστήρια, διατηρούνται στο 14% με 17%. Διεθνώς αυτά τα ποσοστά είναι χαμηλότερα από της Αμερικής με μικρότερη διείσδυση αυτού του προϊόντος στις αγορές αυτές. Για παράδειγμα η Ασία έχει διείσδυση μικρότερη του 1% του καταμετρημένου πληθυσμού· η Ευρώπη 5%, Νότιος Κορέα 7.2% και Ιαπωνία 3%. Η προοπτικές της ανάπτυξης αυτού του τομέα είναι πολύ θετικές. Παρόλα αυτά οι έρευνες έχουν δείξει ότι η παραδοσιακή εκγύμναση και βελτίωση φυσικής κατάστασης σε οργανωμένες εγκαταστάσεις δεν παρουσιάζει την αναμενόμενη προσβασιμότητα άρα και συμμετοχή. Ενώ αυτού του είδους η εκγύμναση είναι μία αρκετά αποδοτική επιλογή για αυτούς που έχουν αυτή

τη τάση (να γυμνάζονται) και για αυτούς που μπορούν να την πληρώσουν, εγείρεται το ζήτημα που αφορά την προσέλευση του υπόλοιπου 75% - 80% του πληθυσμού που δεν ασχολείται με τη φυσική του κατάσταση. Σύμφωνα με το τμήμα απογρφών των ΗΠΑ ο πληθυσμός των Ηνωμένων Πολιτειών εκτιμάται στα 308 εκατομ. ανθρώπους το 2010. Ο International Health and Racquet Sportsclub Association (IHRSA) αναφέρει το 2010 50,2 εκατομ. Αμερικανοί είχαν συνδρομές σε γυμναστήρια. Αυτό αντιστοιχεί στο 16% του πληθυσμού των ΗΠΑ. Διεθνώς ένα 8% - 10% επιλέγουν να πηγαίνουν σε γυμναστήρια. Εάν λοιπόν υποθέσουμε ότι τόσοι είναι αυτοί που έχουν συνδρομές σε γυμναστήρια και συλλόγους υγείας και ευεξίας, τότε αυτό σημαίνει ότι υπάρχουν πάνω από 250 εκατομ. στην Αμερική και άλλοι σε λοιπές χώρες που ανήκουν στους ενδυνάμει συνδρομητές. Επιπρόσθετα η παγκόσμια πανδημία της παχυσαρκίας τη τελευταία δεκαετία αποτελεί μία ανησυχία η οποία έχει επιπτώσεις στην υγεία και ευεξία πολλών κρατών. Ίσως είναι ο καιρός που πρέπει να αναθεωρηθεί η παροχή των προγραμμάτων φυσικής κατάστασης, η οποία θα στραφεί σε προγράμματα άσκησης μικρών ομάδων, ιδιαίτερα για αρχάριους και άτομα τα οποία δεν είναι φυσικά δραστήρια στη καθημερινότητά τους. Αυτή την περίοδο η ατομική προπόνηση είναι δημοφιλής, αλλά το χρόνο που ένας personal trainer ασχολείται με έναν ασκούμενο, ένας δάσκαλος ομαδικής άσκησης ασχολείται με 40 με 50 ακούμενους. Ατομικοί προπονητές (personal trainers) που είναι και προπονητές – δάσκαλοι ομαδικών προγραμμάτων μπορεί να έχουν περισσότερες πιθανότητες να βρουν πελάτες λόγω αυτής τους της ιδιότητας. Οι πρόσφατη τάση είναι ενώ η προπόνηση να θεωρείται ατομική, να παραδίδεται ως ομαδικό πρόγραμμα και αυτό φαίνεται να αποδίδει καλύτερα σε σχέση με προγράμματα «ένας προς έναν», τόσο για τους πελάτες όσο και για τους προπονητές.

Σύμφωνα με την αναφορά των τάσεων και προγραμμάτων του IDEA το 2013, 79% των ερωτηθέντων ανέδειξαν τα 60 λεπτά ως τη πιο δημοφιλή διάρκεια συνεδρίας (Schroeder και Donlin 2013). Εδώ πρέπει να επισημανθεί πως αυτή η έρευνα είχε σταλεί σε επιχειρηματίες και γυμναστές. Ενδιαφέρον θα ήταν να ερωτηθούν οι ασκούμενοι για την προτεινόμενη διάρκεια μίας συνεδρίας. Οι επιχειρηματίες και οι γυμναστές συνήθως μεριμνούν για αυτούς που έχουν τη τάση να είναι φυσικά δραστήριοι και επιλέγουν να πηγαίνουν σε εγκαταστάσεις φυσικής κατάστασης (γυμναστήρια).

Συνεχίζεται να αυξάνονται τα δημογραφικά των προχωρημένων ασκούμενων σε γυμναστήρια. Μήπως αυτό σημαίνει ότι έχουμε την τάση να προσφέρουμε υπηρεσίες για να κάνουμε τους γυμνασμένους ακόμα πιο γυμνα-

σμένους; Όσο τα νούμερα των παχύσαρκων αυξάνονται θα μπορούσε κάποιος να αναρωτηθεί γιατί ο αριθμός των έμπειρων και προχωρημένων συνδρομητών σε γυμναστήρια αυξάνεται ενώ αντιθέτως μειώνονται αυτοί που από τον γενικό πληθυσμό ασκούνται σε τακτική βάση (Jakicic και Otto 2005). Ο Church και οι συνάδελφοί του (2005) έδειξαν ότι τα τελευταία 50 χρόνια στις ΗΠΑ έχει προοδευτικά μειωθεί ο αριθμός εργαζόμενων που η δουλειά τους απαιτεί μετρίως έντονη φυσική δραστηριότητα. Η ανασκόπηση τους στις θέσεις εργασίας δικαιολογεί ότι μέσω της αλλαγής στη φύση της εργασίας εξηγείται η αύξηση του εθνικού σωματικού βάρους. Ως δάσκαλοι ομαδικής άσκησης μπορεί να αναρωτηθούμε εάν διατηρούμε καλή επαφή με τον γενικό πληθυσμό. Θα πετυχαίναμε καλύτερα εάν βγαίναμε στη κοινωνία και βρίσκαμε αυτούς που δεν θα πήγαιναν σε κάποιο γυμναστήριο; Θα πρέπει να δούμε την ομαδική άσκηση με λιγότερο παραδοσιακή ματιά, όπως είναι σε εκκλησίες, χώρους εργασίας, στο ύπαιθρο ή απλά σαν μία ψυχαγωγική δραστηριότητα. Οι αρχές της προοδευτικότητας της άσκησης θα πρέπει να μας κατευθύνουν προς τμήματα που ξεκινούν από τα 30 λεπτά διάρκεια και να ρυθμίζεται αυτό βάσει της προόδου. Είναι σημαντικό οι επαγγελματίες της φυσικής κατάστασης να κρατήσουν την επαφή τους με τον γενικό πληθυσμό και να προσαρμόζουν τα προγράμματά τους για να βελτιώνουν τη φυσική κατάσταση ενός μεγάλου πληθυσμού παρά να στοχεύουν στους είδη γυμνασμένους που θα έβρισκαν να γυμναστούν ακόμα και αν δεν υπήρχαν ελεύθερες θέσεις συνδρομών στα γυμναστήρια. Η προσέγγιση όλων των συμμετεχόντων είναι ένας σημαντικός στόχος ενός εκπαιδευτή και οργανωτή ομαδικής άσκησης.

Οι πιο πρόσφατες συστάσεις του ACSM παρουσιάζονται σε αυτό το κεφάλαιο στο «Σύνοψη του 2014 των ACSM Επιστημονικώς Τεκμηριομένων Συστάσεων για Άσκηση Υγείων Ενηλίκων». Αυτές οι συστάσεις θα περιγραφούν με περισσότερη λεπτομέρεια σε επόμενα κεφάλαια. Η προτεινόμενη διάρκεια καρδιοαναπνευστικής άσκησης είναι 30 με 60 λεπτά μέτριας έντασης ή 20 με 60 λεπτά ζωηρής άσκησης, ή συνδυασμός μέτριας και ζωηρής έντασης με σημείωση ότι 20 λεπτά άσκησης την ημέρα μπορεί να είναι ωφέλιμη ιδίως σε άτομα που έκαναν πρότερα καθιστική ζωή. Το να περιλαμβάνεται έναν πρόγραμμα 30 λεπτών ομαδικής άσκησης σε προγράμματα γυμναστικής είναι ένας καλός τρόπος να προσελκύονται συμμετέχοντες που μπορεί να είναι αρχάριοι σε ομαδική άσκηση και έτσι μπορεί να γνωρίσουν και τις βασικές κατευθύνσεις για τη συμμετοχή σε τέτοια προγράμματα. Πολλές γυμνασθηριακές εγκαταστάσεις έχουν γνωρίσει μεγάλη επιτυχία με προγράμματα 30 λεπτών. Η Lofshult (2002) αναφέρει ότι τα προγράμματα 30 λεπτών έχουν γίνει πολύ δημοφιλή

Σύνοψη των κατευθυντηρίων γραμμών του ACSM 2014 για την άσκηση υγιών ενηλίκων

Καρδιοαναπνευστική: > 5 ημέρες την εβδομάδα μέτρια άσκηση ή > 3 φορές την εβδομάδα ζωηρή άσκηση ή συνδυασμό μέτριας και ζωηρής άσκησης σε 3-5 ημέρες. 30-60 λεπτά μέτριας άσκησης ή 20-60 λεπτά ζωηρής άσκησης ή συνδυασμό μέτριας και ζωηρής άσκησης την ημέρα είτε σε μία συνεχή συνεδρία ή σε πολλαπλές συνεδρίες > 10 λεπτών για να συσσωρευτεί η επιθυμητή διάρκεια.

Άσκηση με αντίσταση: Σε 2-3 ημέρες/εβδομάδα, οι ενήλικες θα πρέπει να εκτελούν άσκηση με αντίσταση για κάθε μεγάλη μυϊκή ομάδα, 8-20 επαναλήψεις των 1-4 set αναλόγως με τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Ελαστικότητα: Σημαντικό για την διατήρηση του εύρους κίνησης των αρθρώσεων, ολοκληρώνοντας μία σειρά ασκήσεων ελαστικότητας για κάθε μεγάλη μυοτενόντια ομάδα σε > 2-3 ημέρες ανά εβδομάδα και με συνολική διάρκεια διάτασης τα 60 δευτερόλεπτα για κάθε άσκηση.

Νευροκινητική Προπόνηση: Περιλαμβάνει ασκήσεις ισορροπίας, ευκινησίας, συντονισμού και βάδισης > 2-3 φορές ανά εβδομάδα για 20-30 λεπτά τουλάχιστον για ένα σύνολο 60 λεπτών νευροκινητικής άσκησης ανά εβδομάδα.

διότι συνάδουν με τον σύγχρονο τρόπο ζωής. Οι τάσεις σωματικής δραστηριότητας και η έρευνα της σύγχρονης διάρκειας καθιστής θέσης δείχνουν πως πολλά προγράμματα γυμναστικής αναφέρονται στους πιο προχωρημένους συμμετέχοντες. Είναι σημαντικό οι ερευνητικές μας διαδικασίες να ταιριάζουν με την αγορά και τρόπο λειτουργίας των επιχειρήσεών μας εάν θέλουμε να παρέχουμε τις υπηρεσίες μας σε όλους τους τύπους συμμετεχόντων.

ΟΙ ΤΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Η έρευνα του IDEA (Schroeder και Donlin 2013) δείχνει τον πιο συχνά χρησιμοποιημένο εξοπλισμό. Αυτά είναι 92% λάστιχα ή σωλήνες αντίστασης, 91% μπάλες σταθεροποίησης, 89% βαράκια και μπάρες, 83% εξοπλισμός ισορροπίας και 82% μπάλες γυμναστικής (Σουηδική μπαλα). Τέτοιος εξοπλισμός συνήθως χρησιμοποιείται σε ομαδικά προγράμματα γυμναστικής. Όσον αφορά προσφορά προγραμμάτων που σχετίζονται με ομαδική διδασκαλία, οι πρώτες 5 τάσεις κατατάχθηκαν με την εξής σειρά: άσκηση επιρροής σωματικού βάρους, τμήματα βελτίωσης του κορμού, τμήματα boot camp, ενδυνάμωση και χορός. Είναι επίσης ενδιαφέρον ότι η ομαδική άσκηση έχει αρχίσει να «βγαίνει» από τους τοίχους του κλασσικού γυμναστηρίου και προγράμματα γίνονται ακόμα και υπαίθριως σε ανοιχτό χώρο.

Η έρευνα του 2013 βρήκε ακόμα ότι 98% των γυμναστών και δασκάλων που ερωτήθηκαν περιέγραψαν τους πελάτες τους ως υγιείς. Πάρα ταύτα ανέφεραν ότι το 90% τους είναι μεγάλοι ενήλικες με το 87% να έχουν δηλώσει ότι έχουν ειδικές ιατρικές ανάγκες. Άλλα ευρήματα της

έρευνας του 2013 IDEA Fitness Programs and Equipment Trends Report είναι η κατάταξη των κορυφαίων προγραμμάτων νου – σώματος ως Yoga, mind – body fusion (σύμπτυξη νου – σώματος), σύμπτυξη Pilates με Yoga, διαλογισμός Pilates και το ομαδικό reformer. Η Zumba που είναι επώνυμο χορογραφικό προϊόν φαίνεται να είναι δημοφιλής λόγω των απλών κινήσεων με μεγάλο αριθμό επαναλήψεων και λόγω του ότι οι συμμετέχοντες δεν νιώθουν ότι πρέπει αυστηρά να είναι συγχρονισμένοι με όλους· απλά περνούν καλά.

Το Americal College of Sports Medicine (ACSM) εξέδωσε τις παρατηρήσεις του για τις τάσεις του fitness στο περιοδικό του Health and Fitness (Thomson 2012). Προσπαθούν να εντοπίζουν κάτι που μπορεί να γίνει δημοφιλές και να το ξεχωρίζουν από κάτι πρόσκαιρο. Πολλοί από τους επαγγελματίες που απάντησαν σ' αυτή την έρευνα είχαν πτυχία κινησιολογίας και άλλων συναφών ειδικοτήτων. Η παγκόσμια έρευνα το 2012 εστάλει σε 26.000 επαγγελματίες στο τομέα της φυσικής κατάστασης, αναγνωρισμένους από τον ACSM. Η *εικόνα 1.1* δείχνει τις τάσεις από το 2007 ως το 2011 και ένα από τα συμπεράσματα είναι ότι το νούμερο 1 κριτήριο για τους πελάτες είναι να είναι καταρτισμένοι και έμπειροι οι γυμναστές. Ένας σημαντικός περιορισμός αυτής της έρευνας είναι ότι θα μπορούσε κανείς να ισχυριστεί ότι λόγω του ότι οι ερωτούμενοι ήταν καταρτισμένοι και πιστοποιημένοι γυμναστές υπάρχει συμφέρον από αυτή την ομάδα να δώσει τέτοια αποτελέσματα. Ίσως η σειρά των τάσεων να ήταν διαφορετική εάν είχα σταλεί το ερωτηματολόγιο σε ασκούμενους. Άλλο ενδιαφέρον αποτέλεσμα αυτής της έρευνας είναι ότι οι δέκα από τις πρώτες 20 τάσεις στη γυμναστική ήταν μορφές ομαδικής άσκησης. Η ομαδική άσκηση έχει παραμείνει στη γυμναστική βιομηχανία και θα συνεχίσει

έτσι και στο μέλλον. Έτσι λοιπόν πρέπει οι γυμναστές ομαδικής άσκησης να συνειδητοποιήσουμε ότι το πώς οργανώνουμε το πλάνο της ομαδικής άσκησης και σε ποιόν αναφέρεται αυτό το πλάνο κάνουν τη διαφορά και είναι σημαντικά για την υγεία και ευρωστία του πληθυσμού. Επίσης δεν πρέπει να ξεχνούμε ότι η ομαδική άσκηση σε οργανωμένες δομές μπορεί να επιφέρει κέρδος ταυτόχρονα με τα οφέλη υγείας των συμμετεχόντων (Nogawa – Wasman 2002).

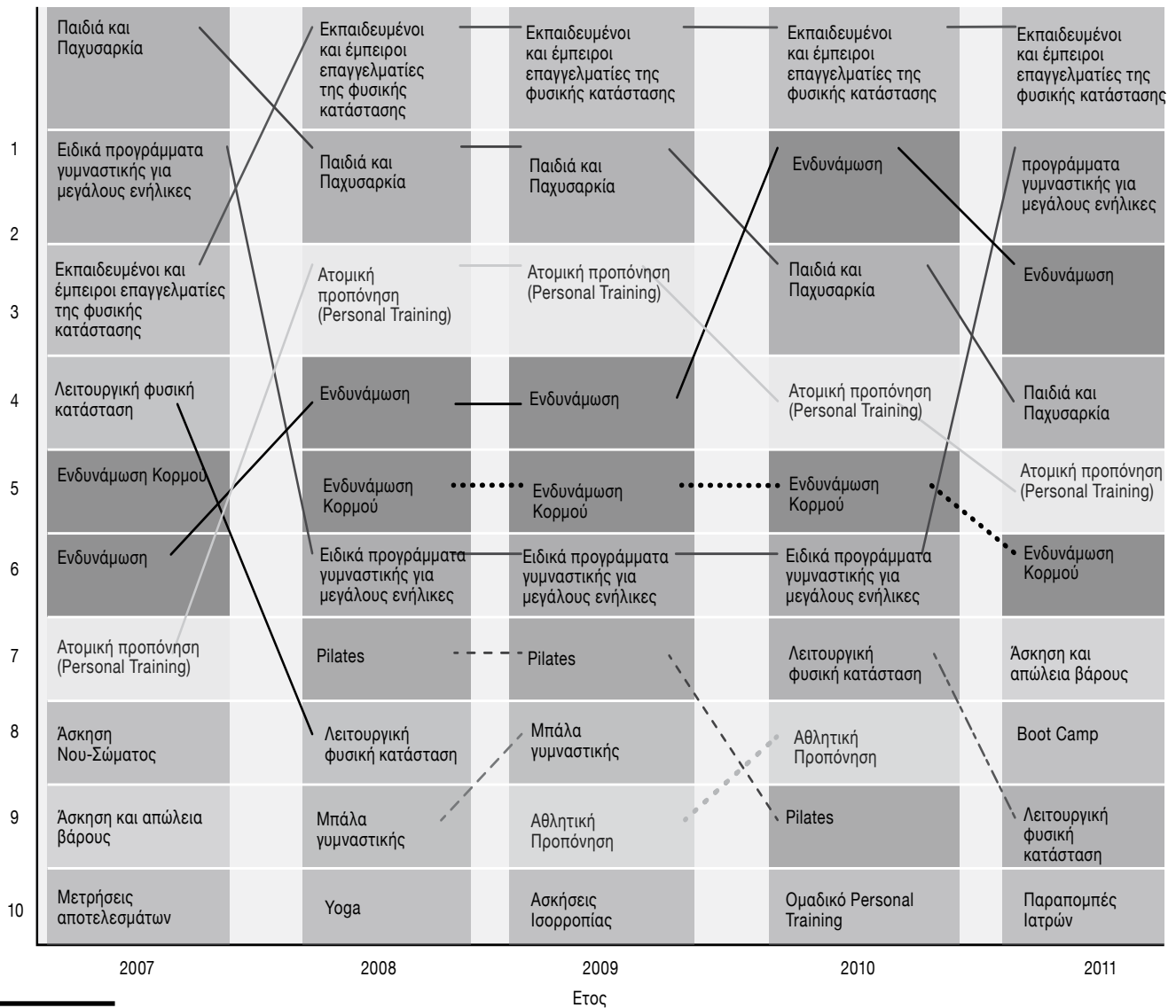
Είναι ενδιαφέρον το γεγονός ότι οι κατευθυντήριες γραμμές άσκησης του ACSM 2014 πιστοποιούν ένα πρόγραμμα εκγύμνασης που βασίζεται στην αντίληψη της ομαδικής άσκησης από τη δεκαετία του 1970. Οι κατευθυντήριες αυτές γραμμές περιλαμβάνουν καρδιοαναπνευστική, μυϊκή ενδυνάμωση, νευρομυϊκή συναρμογή και ασκήσεις ελαστικότητας, στοιχεία της ομαδικής άσκησης εδώ και πολύ καιρό. Πιο πρόσφατη είναι η ένταξη ασκήσεων νευροκινητικές (ιδιέταιρα ισορροπίας) και ελαστικότητας στις κατευθύνσεις του ACSM. Αυτό δείχνει μία στροφή προς τη πιο λειτουργική άσκηση και προς έναν πιο μεγάλο σε ηλικία πληθυσμό. Προτάσεις για παραμέτρους όπως προοδευτικότητα, ένταση και όγκο των νευροκινητικών ασκήσεων και ασκήσεων ελαστικότητας δεν

υπάρχουν ακόμα, αλλά όλοι αναγνωρίζουν τη σημαντικότητά τους. Για τους μεγαλύτερους ενήλικες προτείνονται ασκήσεις ισορροπίας και ευκινησίας (Nelson et al. 2007). Οι κατευθυντήριες γραμμές του ACSM 2014 για τον γενικό πληθυσμό αναφέρονται στις ασκήσεις ισορροπίας ως «λειτουργική προπόνηση και νευροκινητικές ασκήσεις». Η ενσωμάτωση ασκήσεων ισορροπίας σε ένα πρόγραμμα ομαδικής άσκησης βοηθάει στη πρόληψη των πτώσεων και βελτιώνει το νευρομυϊκό σύστημα μειώνοντας την εκφύλιση λόγω ηλικίας των συστημάτων ισορροπίας.

Από τη σκοπιά της επιχειρηματικότητας η βελτιωμένη κίνηση εξοικονομεί χρήματα και βοηθάει την υγεία (βλ. «Δημιουργώντας Στρατηγικές Επιχειρηματικότητας για Ομαδική Άσκηση». Σε μία μετά-ανάλυση τους οι Baiker, Catler και Song το 2010 ανέφεραν ότι για κάθε δολάριο που ξοδεύεται σε προγράμματα φυσικής κατάστασης τα ιατρικά κόστη της ΗΠΑ μειώνονται κατά 3,27 δολάρια και το κόστος απουσίας από την εργασία κατά 2,73 δολάρια. Όσο αυξάνονται τα κόστη της υγείας πρέπει προσεκτικά να ληφθούν μέτρα για την αντιμετώπιση της φθίνουσας υγείας των Αμερικανών εργατών (Eriksson et al. 2010). Τα οικονομικά στοιχεία της σωματικής αδράνειας και της



Τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί η δημοτικότητα προγραμμάτων τύπου boot camp και αθλητικής προπόνησης.



ΕΙΚΟΝΑ 1.1 Τάσεις στη γυμναστική βιομηχανία.

παχυσαρκίας προελάβουν στην Αμερική όπου το 17% του ΑΕΠ (Ακαθάριστου Εθνικού Προϊόντος) τους να ξοδεύεται στην υγεία (Johnson 2012). Τα τελευταία χρόνια τα ποσοστά των εργαζομένων σε εργατικές θέσεις έχουν αυξηθεί από 40% σε 50%, λόγω της ένταξης των γυναικών σ' αυτό το είδος δουλειάς (Lee και Mather 2012). Όσο λοιπόν οι γυναίκες απασχολούνται όλο και περισσότερο σε εργασία αλλά και στο σπίτι τα προγράμματα ομαδικής άσκησης πρέπει να προσαρμόζονται σ' αυτό τον τρόπο ζωής τους. Παρατηρούμε την εμφάνιση τέτοιων προγραμμάτων μέσα στο περιβάλλον της εργασίας για να μπορούν οι εργαζόμενες μητέρες και πατέρες να προσαρμόζονται στα νέα δεδομένα της πολυάσχολης ζωής και για να τηρείται η έννοια της πρόληψης και μείωσης του κόστους υγείας.

Δημογραφικά

Η αλλαγή από την αισθητική προς τη βελτίωση και διατήρηση της υγείας δεν είναι απαραίτητο να συμβαίνει μόνο σε νεαρός ηλικίες· είναι πιθανότερο να δούμε νεότερους ηλικωμένους οι οποίοι παρατήρησαν κάποια έκπτωση της σωματικής τους κατάστασης όσο πέρασαν τα χρόνια. Ένας 70χρονος ξεκίνησε personal training επειδή δεν μπορούσε να ανοίξει βαζάκια. Ένας άλλος πελάτης δεν μπορούσε να σηκώσει από το πάτωμα της ντουζιέρας το πεσμένο σαπούνι και έτσι έψαξε να βρεί τρόπο να βελτιώσει τη φυσική του κατάσταση για να βελτιώσει τις λειτουργίες της καθημερινότητάς του. Η ανικανότητα να εκτελεί κάποιος τις βασικές καθημερινές του λειτουργίες αποτελεί λόγω να ξεκινήσει πρόγραμμα γυμναστικής. Στις ΗΠΑ για τα επόμενα 17 χρόνια κάθε μέρα θα γίνο-

νται 65 ετών 10.000 άνθρωποι και ο ηλικιωμένος πληθυσμός θα έχει διπλασιασθεί μέχρι το 2040 (Sipes και Richie 2012). Το 2012 Census Bureau report αναφέρει ότι μεταξύ του 2000 και 2030 ο παγκόσμιος πληθυσμός άνω των 65 ετών θα ανέβει στα 550 με 973 εκατ. μία αύξηση από 6,9% σε 12%, στην Ευρώπη από 15,5% σε 24,3%, στη βόρειο Αμερική από 12,6% σε 20,3%, στην Ασία από 6% σε 12% και στη Λατινική Αμερική και Καραϊβική από 5,5% σε 11,6%. Οι ανάγκες αυτής της ηλικιακής ομάδας είναι κυρίως υπεύθυνες για τον όρο λειτουργική προπόνηση. Και οι απόγονοι αυτών που ήταν ηλικιωμένοι και έκαναν ομαδική γυμναστική έχουν επιρροές από τους προηγούμενους και ίσως γι'αυτό υπάρχει τάση για προτίμηση ομαδικών προγραμμάτων όπως σε ανοιχτό χώρο, boot camp, στατική ποδηλασία σε εσωτερικό χώρο στα τέλη της δεκαετίας του 90. Σύμφωνα με τα πρόσφατα δημογραφικά των Tharrett, O' Rourke και Peterson (2011) οι ηλικιακές ομάδες που γυμνάζονται έχουν ως εξής: 10% είναι κάτω των 18 ετών, 31% είναι μεταξύ 18 και 34 ετών, 37% είναι μεταξύ 35 και 54 ετών και 23% είναι 55 ετών και πάνω. Το περιεχόμενο των προγραμμάτων εκγύμνασης πρέπει να αλλάξει και να προσαρμοστεί σε αυτό το μεγάλο φάσμα ηλικιών που γυμνάζεται στις μέρες μας.

Αυτοί που πρωτοξεκίνησαν ομαδικά προγράμματα

ακόμα κυριαρχούν στα δημαγραφικά. Ο *πίνακας 1.2* δείχνει πως αυτοί επηρέασαν τη γυμναστική βιομηχανία και πως εξελίχθηκε η λειτουργική προπόνηση. Το άρθρο της Astrand (1992) με τίτλο «Γιατί να γυμναζόμαστε;» περιέχει τις πρώτες υπόνοιες για την λειτουργική προπόνηση. Στο άρθρο της περιγράφει τη σύνδεση μεταξύ της φυσιολογίας της άσκησης, της σωματικής επίδοσης και τις λειτουργικές απαιτήσεις της ζωής. Ο Wolf (2011) προτείνει ότι πρέπει η εκγύμναση να στραφεί προς τη προπόνηση κινήσεων παρά την ενδυνάμωση μυών. Ο Santana (2002) την ορίζει ως «το να γυμνάζεται κανείς για κάποιο συγκεκριμένο καθήκον ή σκοπό». Η λειτουργική προπόνηση αναπτύσσει τους μύες και τα πρότυπα κίνησης που χρειάζονται για να εκτελείται μία δραστηριότητα πιο εύκολα, ομαλά, πιο αποδοτικά και με ασφάλεια. Οι λειτουργικές ασκήσεις βελτιώνουν την ικανότητα του ανθρώπου να λειτουργεί ανεξάρτητος ή να αποδίδει με μεγαλύτερη επίδοση σε ένα άθλημα. Το 2005 οι Fleg et al. ήρθαν στο συμπέρασμα ότι το να είναι κάποιος μόνο παχύσαρκος δεν αποτελεί λόγω για αυξημένη θνησιμότητα. Οι υπέρβαροι μπορούν να βελτιώσουν την υγεία τους όπως και οι πιο αδύνατοι. Σύμφωνα με τον Blair (2009) η σωματική απραξία είναι μεγαλύτερος παράγοντας ρίσκου πρώιμου θανάτου. Οι Segar, Eccles και Richardson (2012) αναφέρουν ότι στόχοι της

Δημιουργώντας υγιείς διαφημιστικές τακτικές για ομαδική άσκηση

Ο μέσος γλουτιαίος μυς απάγει το ισχίο, αλλά γιατί είναι σημαντικό για τον εκγυμναζόμενο να τον έχει δυνατό; Ποιά άσκηση ενδυναμώνει τον μύ αυτόν αποδοτικά; Κατά τη διάρκεια του αισθητικού κινήματος των δεκαετιών από 1970 έως 2000, ο κύριος σκοπός της άσκησης ήταν η απώλεια βάρους και η βελτίωση της εξωτερικής εμφάνισης. Σχεδόν σε κάθε διαφήμιση προγράμματος γυμναστικής στη τηλεόραση βλέπουμε να δίνεται έμφαση σχεδόν αποκλειστικά στην εξωτερική εμφάνιση. Η όψη πάντα θα είναι σημαντική για εμάς, αλλά θα χρειαζόμαστε περισσότερα από τη γυμναστική: θέλουμε να νιώθουμε και να κινούμαστε καλύτερα. Θέλουμε να έχουμε περισσότερη ενέργεια για να απολαμβάνουμε τη ζωή άσχετα από την ηλικία μας και θέλουμε να διατηρούμε την ανεξαρτησία μας για όσο το δυνατόν περισσότερο. Υπολογίζεται ότι ο μέσος άνθρωπος χάνει 13-15 χρόνια ανεξαρτησίας από τη δυσλειτουργία: παρότι ζούμε για αρκετά χρόνια βασικά περνάμε τα τελευταία χρόνια ανύμποροι να λειτουργούμε ανεξάρτητα. Έτσι ο κάθε ένας από εμάς θα μοχθεί για να διατηρήσει την ανεξαρτησία του στη 3η ηλικία.

Καθώς δημιουργούνται είδη ομαδικής άσκησης, οι κατευθυντήριες γραμμές του ACSM όσον αφορά την ποιότητα και την ποσότητα της άσκησης συνεχίζουν να αναπτύσσονται (ACSM 2014). Είναι σημαντικό οι διαφημιστικές μας πρακτικές να ακολουθούν την επιστήμη αλλά και τις τάσεις. Πολλές φορές ένα πρόγραμμα θα δώσει έμφαση σε διαφημιστικές πρακτικές που βασίζονται στην αισθητική βάζοντας ταμπέλες όπως «γραφτείτε τώρα στη Zumba και χάστε κιλά έως τις γιορτές». Μια καλύτερη διαφημιστική τακτική βασιζόμενη στην επιστήμη της άσκησης θα έλεγε «γραφτείτε τώρα στη Zumba ώστε να νιώθετε καλύτερα στις γιορτές». Ένας διαφημιστής μπορεί να σας πεί ότι αυτό δεν θα σας βοηθήσει μακροπρόθεσμα αλλά ένας επαγγελματίας του fitness πρέπει έτσι να πράξει. Δεν θα βλέπατε ποτέ μία ταμπέλα δικηγορικού γραφείου που να έγραφε: «Πάρτε διαζύγιο μέχρι τις γιορτές, θα σας βοηθήσουμε». Αυτό θα ήταν αντιεπαγγελματικό. Μέχρι λοιπόν το δικό μας επάγγελμα να αρχίσει να αυτοπαρουσιάζεται με επαγγελματικό τρόπο θα είναι δύσκολο τα άλλα επαγγέλματα να μας σέβονται. Σύμφωνα με μία πρόσφατη έρευνα (2011) το 80% των αμερικανικών επιχειρήσεων σχεδιάζουν να επιδοτήσουν την άσκηση εντός των χώρων εργασίας ώστε να μειωθούν τα κόστη υγείας και να βελτιωθεί η οικονομία. Το να διαφημιζόμαστε σε επιχειρήσεις είναι μία καλή ιδέα αλλά πρέπει να μας αντιλαμβάνονται ως επαγγελματίες που μπορούν να τους βοηθήσουν.

Πίνακας 1.2 Πώς επηρέεσαν τα άτομα μεταξύ 50 και 70 ετών (σήμερα) τις τάσεις στη γυμναστική.

Δεκαετία	Ηλικία baby boomer	Τάση
1970	20-30	Υψηλής έντασης αεροβική, Αγώνες τρεξίματος 10 Χλμ
1980	30-40	Χαμηλής έντασης αεροβική, περπάτημα, τρέξιμο 5 Χλμ
1990	40-50	Step, slide, άσκηση στο νερό, στατικό ποδήλατο, yoga
2000	50-60	Λειτουργική προπόνηση, μπάλες γυμναστικής, συσκευές ισορροπίας
2010	60-70	Ενδυνάμωση κορμού, νευρομυϊκή και ιδιοδεκτική έμφαση, πρόληψη πτώσεων
2020	70-80	Άσκηση με καρέκλα, περπάτημα, διορθωτική άσκηση, foam rollers

άσκησης που σχετίζονται με τη βελτίωση της ποιότητας ζωής αύξησαν σημαντικά την προσκόλληση στην άσκηση.

Όσο ο πληθυσμός θα γερνάει και τα κόστη της υγείας θα αυξάνονται η γυμναστική θα φεύγει από την αισθητική και θα δίνει έμφαση στην κίνηση με νόημα και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Για παράδειγμα οι Whitmer et al. (2005) συνέδεσαν τη παχυσαρκία με την άνοια. Έτσι λοιπόν το να γυμνάζεται κανείς δεν σημαίνει ότι αυξάνει το προσδόκιμο της ζωής του αλλά τον προστατεύει και από παθολογίες που θα μπορούσαν να τον συνοδεύσουν κατά τη ζωή του και να του μειώνουν τη λειτουργική ικανότητά του.

Έτοιμα προγράμματα φημισμένης ονομασίας (Branded and Off-the-Shelf Programs)

Σύμφωνα με τους Tharrett και O Rourke (2011) ο Phil Mills είναι η ιδρυτής του ιδρύματος Les Mills International που είναι ένα από τα πρώτα τυποποιημένα προγράμματα γυμναστικής που εισήχθησαν στην αγορά στη δεκαετία του 1990. Ιδρύθηκε το 1997, 7 χρόνια αφού οι ιδρυτές του ανέπτυξαν το Body Pump το οποίο πρωτοξεκίνησε το 1995 στην Αυστραλία. Δημιούργησαν άλλα τέσσερα προγράμματα (Body Combat, Body Balance, Body Step και RPM). Σήμερα το Les Mills προσφέρεται σε πάνω από 13.000 εγκαταστάσεις παγκοσμίως. Τα γυμναστήρια αυτά αγοράζουν τα δικαιώματα χρήσης αυτών των προγραμμάτων μαζί με τη μουσική τους ως πακέτο. Οι γυμναστές που τα τρέχουν είναι πιστοποιημένοι Les Mills και είναι οι μόνοι που μπορούν να τα διδάξουν σε τμήμα γυμναστικής. Η δική μας γνώμη για τέτοια έτοιμα «πακέτα» είναι ότι είναι

καλά μόνον εάν τα διδάσκει ένας πιστοποιημένος γυμναστής στην ομαδική άσκηση, χωρίς να είναι όμως αναγκασμένος να εφαρμόζει την προδιαμορφωμένη (έτοιμη) χορογραφία από τους δημιουργούς της, σε όλα τα τμήματά του. Αυτό θα ήταν ανεύθυνο και επικίνδυνο λόγω του ότι δεν είναι όλοι οι ασκούμενοι το ίδιο ικανοί να ακολουθήσουν ένα πρόγραμμα που δεν μπορεί να τροποποιηθεί στις ικανότητες και στις ανάγκες τους.

Άλλα είδη επώνυμων γυμναστικών προϊόντων που τα βρίσκει κανείς στη τηλεόραση και στο διαδίκτυο είναι τα P90X, CrossFit, Insanity και GymJones· και είμαστε σίγουροι ότι θα υπάρξουν και πολλά ακόμα. Αυτά είναι εμπορικά τυποποιημένα (Commercial Of The Shelf – COTS) προϊόντα που είναι γνωστά και ως extreme conditioning programs (ECPs) (προγράμματα έντονης εκγύμνασης). Πολλές φορές αυτά τα προϊόντα συνοδεύονται και από χαρακτηρισμούς όπως “extreme”, “elite” ή “high intensity” για λόγους προώθησης στην αγορά. Αυτά τα προγράμματα μπορεί να είναι χρήσιμα για κάποιον που ταξιδεύει πολύ και θέλει στο ξενοδοχείο να γυμναστεί ή για αυτόν που του λείπει η σωματική δομή και θέλει με κάτι να ξεκινήσει. Υπάρχει μία αυξανόμενη αποδοχή τέτοιων προγραμμάτων διότι φαίνεται να προωθούνται από ανεκδοτικές αναφορές για μεγάλα οφέλη στη φυσική κατάσταση και επιδόσεις (Bergeron et al. 2011).

Ένας περιορισμός που έχουν τέτοια προγράμματα είναι ότι δεν μπορούν να προσαρμόζονται στο άτομο ή στην ομάδα που γυμνάζει. Πώς μπορεί κάποιος μέσα από μία οθόνη να προσαρμόζει τις παραμέτρους της άσκησης και να τροποποιεί την κίνηση που διδάσκει, βάσει των δικών σας προτύπων κίνησης και ικανοτήτων, χωρίς να σας βλέπει; Αυτά τα προγράμματα παρουσιάζονται ως γρήγορες λύσεις. Για παράδειγμα το P90X ισχυρίζε-

ται ότι σε 90 μέρες μπορεί να κάνει κάποιον fit. Δεν αναφέρει πουθενά όμως πόσο δύσκολο είναι να διατηρήσει κανείς τη φυσική του κατάσταση μιας και την έχει βελτιώσει. Οι Christensen και Young (2000) αναφέρουν μία αύξηση 35% σε τραυματισμούς από ασκήσεις με βάρη από το 1978 όπου ξεκίνησε η προπόνηση με κακή χρήση αθλητών. Μία πιο πρόσφατη έρευνα (Kerr, Collings και Comstock 2010) έδειξε ότι στα επείγοντα περιστατικά φθάνουν τραυματίες από υπερπροσπάθεια σε αναλογικό αριθμό με την ηλικία τους. Πιστεύουμε ότι σε αυτήν την αύξηση τραυματισμών από γυμναστική με βάρη συνεισφέρουν αυτά τα έτοιμα προγράμματα COTS και ECPs τα οποία συχνά είναι μη επιβλεπόμενα και ελλείπει σε ότι αφορά την επιστημονική τους δικαιολόγηση. Είναι ιδιαίτερα επικίνδυνα για τους πιο ηλικιωμένους που θέλουν σ'αυτή τη φάση της ζωής τους να ξεκινήσουν να γυμνάζονται. Από τέτοια μη επιβλεπόμενα προγράμματα έντονης εξάσκησης μπορείτε να εμπνευστείτε για το ασκησιολόγιο που θέλετε να διδάξετε στο τμήμα σας. Παρόλα αυτά μην ξεχνάτε πως σ'αυτά συνήθως συμμετέχουν ικανοί ασκούμενοι με καλή φυσική κατάσταση. Οπότε ίσως να πρέπει συχνά να αναλογίζεσαι ότι η πλειοψηφία των ασκούμενων δεν έχει τις απαιτούμενες σωματικές ικανότητες και θα πρέπει να προσαρμόζεται το πρόγραμμα στο κοινό σας. Ίσως αυτά τα προγράμματα να είναι ασφαλή για κάποιον που έχει φθάσει σε ένα καλό επίπεδο σωματικά και θέλει αυτοβελτιωθεί.

Ένα ακόμα γυμναστικό προϊόν τέτοιου τύπου (COTS) είναι το CrossFit. Γίνεται σε μικρές ομάδες όπου χρησιμοποιούν βάρη και ασκήσεις που εκμεταλεύονται το σωματικό βάρος. Σε τέτοια γυμναστήρια προωθείται και ενθαρρύνεται η συνεκτικότητα και αλληλεπίδραση μεταξύ των ασκούμενων. Η άρση βαρών Ολυμπιακού τύπου όπως είναι τα “clean” και “jerk” είναι πολύ καλή άσκηση για όλο το σώμα όταν όμως έχει προηγηθεί εξάσκηση και προπόνηση για να φθάσει ο ασκούμενος να μπορεί να προπονηθεί με βάρη. Πολλές ασκήσεις στο CrossFit χαρακτηρίζονται ως λειτουργικές και διδάσκονται στο ευρύ κοινό, ενώ στη πραγματικότητα έχουν στρατιωτικής εκπαίδευσης προέλευση. Μέχρι σήμερα δεν υπάρχουν αποδείξεις ότι αυτές οι ασκήσεις είναι λειτουργικές και η εφαρμογή τους σε άτομα που δεν έχουν αρκετά καλή σωματική κατάσταση και εκπαίδευση σε τέτοια ασκησιολόγια μπορεί να προκαλέσει προβλήματα.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΜΑΔΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Ο ρόλος του δασκάλου ομαδικής άσκησης είναι πολύ

ευρής. Όσο οι επιχειρήσεις αντιλαμβάνονται τη σημασία της ανάπτυξης σχέσεων με τους πελάτες, ο ρόλος του δασκάλου ομαδικής άσκησης θα συνεχίσει να μεγαλώνει. Οι περισσότεροι δάσκαλοι ομαδικής άσκησης δουλεύουν part time και πολλοί διδάσκουν σε διαφορετικά γυμναστήρια. Ένας υπάλληλος ομαδικής άσκησης μπορεί να επηρεάσει την εμπειρία ενός μέλους ανάλογα με τη συμπεριφορά του και τις οργανωτικές του ικανότητες. Οι δάσκαλοι πρέπει να φθάνουν νωρίς, να ετοιμάζουν την αίθουσα και να καλωσορίζουν τους συμμετέχοντες. Πολλοί δάσκαλοι πληρώνονται για αυτόν τον χρόνο προετοιμασίας όπως βέβαια και για τον χρόνο του μαθήματος. Αυτός ο χρόνος προετοιμασίας είναι ο πιο σημαντικός για την ανάπτυξη καλών σχέσεων με τους συμμετέχοντες. Εξαιρεστικοί δάσκαλοι ομαδικής άσκησης θα κρατήσουν τους πελάτες στα γυμναστήρια λόγω των ικανοτήτων που έχουν στη διαμόρφωση σχέσεων μαζί τους. Δεν μπορούμε να μην τονίσουμε τη σημασία του προπονητή ομαδικής άσκησης στις πρακτικές μίας επιχείρησης – γυμναστήριο.

Το να διδάσκει κανείς ομαδική άσκηση χρειάζεται να έχει κάποιες μοναδικές ικανότητες. Οι προπονητές πρέπει να είναι ικανοί να εκπαιδεύουν, ψυχαγωγούν, να επιδεικνύουν και να σκέφτονται όσο δουλεύουν. Στο best seller βιβλίο του Blink: “The Power of Thinking Without Thinking Gladwell” (2005) προτείνει ότι το να δουλεύουμε με πιο υποσυνείδητες διεργασίες, μπορεί να είναι πιο αποδοτικό από το να χρησιμοποιούμε υψηλού επιπέδου γνωσιακές ικανότητες κατά τη διάρκεια ορισμένων λειτουργιών. Με πολλούς τρόπους το βιβλίο του περιγράφει τις δεξιότητες που χρειάζονται για να διδάξει κανείς ομαδική άσκηση. Ο γυμναστής έχει λίγο χρόνο για να επεξεργαστεί αυτά που χρειάζεται. Αποφάσεις πρέπει να παρθούν στιγμιαία. Ένας πιστοποιημένος ηγέτης είναι σημαντικός για υψηλής ποιότητας προγράμματα ομαδικής γυμναστικής. Το να προσλαμβάνει κανείς τέτοιους δασκάλους σίγουρα αποτελεί επένδυση.

Σύμφωνα με το International American Council on Exercise (ACE) (2010) οι δάσκαλοι ομαδικής άσκησης κατά μέσο όρο πληρώνονται 24,5\$ ανά ώρα και εξειδικευμένοι δάσκαλοι όπως yoga ή Pilates κατά μέσο όρο 29,5\$ ανά ώρα. Εφόσον λοιπόν ένα πρόγραμμα που προσφέρει ομαδική άσκηση χρειάζεται μεγάλη οικονομική επένδυση θα πρέπει να αναθεωρήσουμε τις πρακτικές που χρειάζονται και για τον δάσκαλο και για τον επιθεωρητή του για τις επιχειρηματικές γνώσεις στην ομαδική άσκηση.

Προάγοντας την Ομαδικότητα

Η επιτυχία χτίζεται με ομαδική δουλειά. Δάσκαλοι οι οποίοι είναι μέλη μιας ομάδας δασκάλων άσκησης συναργάζονται μεταξύ τους και καλύπτουν τα τμήματά τους· όλοι δουλεύουν με το σκεπτικό ότι καθένας δουλεύει για μία ομάδα την οποία και υποστηρίζουν. Ο Griffith (2005) έκανε κάποιες προτάσεις για να χτιστούν καλές σχέσεις ομαδικής δουλειάς :

- Χωρίστε τα μέλη των υπαλλήλων σε ομάδες βάσιμνες στις ειδικότητές τους και δώστε τους αρμοδιότητες.
- Δημιουργήστε σημειωματάρια χορογραφιών από διάφορες κινήσεις (π.χ. step, boot camp, υψηλής και χαμηλής έντασης κλπ).
- Φτιάξτε ένα ολικό πρόγραμμα τμημάτων ομαδικής ενδυνάμωσης έτσι ώστε οι δάσκαλοι και οι συμμετέχοντες να γνωρίζουν ποιοί μύες θα δουλεύουν και σε ποιά τμήματα.
- Βάλτε τους εκπαιδευτές τμημάτων νου-σώματος να φτιάξουν ένα διαφημιστικό φυλλάδιο που να περιγράφει τις διαφορές μεταξύ yoga και Pilates.

Παρομοίως οι Tharrett και Peterson (2012) προτείνουν τα εξής για τη δημιουργία μιας επιτυχημένης ομάδας:

- Αναγνώριση των προσδοκιών.
- Εξοπλισμός της ομάδας μέσω εκπαίδευσης και ευκαιριών για επαγγελματική εξέλιξη.
- Ενθάρρυνση της ομάδας- η ενθάρρυνση είναι το καύσιμο των πρωταθλητών.
- Αξιολόγηση των στόχων και των προσδοκιών.

Όπου είναι δυνατόν βάλτε τους εκπαιδευτές να δουλέψουν ομαδικά για την επίλυση προβλημάτων. Αυτό δημιουργεί μία αίσθηση ότι ανήκουν κάπου και εξελίσσει την αφοσίωση τους στο πρόγραμμα. Εκπαιδευτές που δεν νιώθουν ότι είναι μέλη της ομάδας συχνά ψάχνουν αλλού για εργασία, έτσι λοιπόν είναι σημαντικό να έχουμε τους εκπαιδευτές ευχαριστημένους. Μην ξεχνάτε ότι η ομαδική άσκηση είναι συχνά η καρδιά του γυμναστηρίου ή της επιχείρησης. Εάν η καρδιά είναι χαρούμενη τότε έτσι θα είναι και τα μέλη του γυμναστηρίου.

Πρόσληψη και διατήρηση δασκάλων ομαδικής άσκησης

Ο Gregor (2006) προτείνει ότι πρέπει να αξιολογούνται ενδελεχώς οι γυμναστές που θα δουλεύουν ως δάσκαλοι ομαδικών προγραμμάτων προτού προσληφθούν. Ένα interview, μία εξομίωση συνεδρίας και μία τελική εκτίμηση είναι η standard διαδικασία πρόσληψης. Υπάρ-

χουν παραδείγματα του πώς πρέπει να ακολουθείται μία διαδικασία πριν την πρόσληψη (Brathwaite et al. 2006; Davidson et al. 2006). Στο Fitness Management (2012) των Tharrett και Peterson υπάρχουν ερωτήσεις για τέτοιες ακροάσεις. Εάν είστε διαχειριστής προγραμμάτων γυμναστικής σας ενθαρρύνουμε να διαβάσετε τέτοιου είδους βιβλία για να μπορείτε να παίρνετε σωστές αποφάσεις όταν προσλαμβάνετε προσωπικό.

Ως προπονητής και δάσκαλος ομαδικής άσκησης να γνωρίζετε ότι είστε και εσείς καταναλωτής αυτής της βιομηχανίας και θα πρέπει να ψάχνετε να βρίσκετε εργασίες σε επιχειρήσεις όπου εφαρμόζονται ορθές πρακτικές. Ελέγξτε το πρόγραμμα των γυμναστηρίων. Έχουν ποικιλομορφία στα προγράμματα που παρέχουν; Προσφέρουν 30λεπτα τμήματα ώστε να βεβαιωθείτε ότι η υγεία και ευεξία αποτελούν προτεραιότητές τους; Εάν δείτε προγράμματα της μίας και μιάμισης ώρας τότε το γυμναστήριο αυτό ίσως να αναφέρεται σε συγκεκριμένο πληθυσμό και όχι σε ένα ευρύ φάσμα συμμετεχόντων. Η υγεία και ευεξία γίνεται πολύ συχνά η υπευθυνότητα των προπονητών στην επιχειρησιακή δομή ενός γυμναστηρίου. Η Hagan (2005) προτείνει ότι τα γυμναστήρια πρέπει να παρέχουν πληροφορίες για τις ημερομηνίες έναρξης και λήξης των προγραμμάτων τους όπως και για το είδος και επίπεδο δυσκολίας τους ώστε οι συμμετέχοντες να αποφασίζουν σωστά για το γυμναστήριο και τμήμα που θα διαλέξουν. Εάν λοιπόν δείτε τέτοιο πρόγραμμα αναρτημένο σε ένα γυμναστήριο τότε θα γνωρίζετε ότι κατά πάσα πιθανότητα έχετε να κάνετε με έναν σοβαρό και υγιή οργανισμό και αυτό θα πρέπει να είναι δικό σας κριτήριο επιλογής όταν ψάχνετε για εργασία αλλά και για επαγγελματική εξέλιξη.

Εκπαίδευση, ενίσχυση προσόντων και πιστοποίηση

Ένα τμήμα ομαδικής άσκησης πρέπει να βασίζεται πάνω στην ασφάλεια των συμμετεχόντων. Σημαντικό για την εκπαίδευση ασφάλειας είναι η πιστοποίηση από έναν οργανισμό. Δεν χρειάζεται απαραίτητα να είσθε πιστοποιημένοι για να μπορείτε να διδάξετε ομαδική άσκηση, αλλά η πιστοποίηση αποδεικνύει ότι έχετε απόδειξη γνώσης και είσθε σοβαροί σ' αυτό που κάνετε ως δάσκαλοι γυμναστικής.

Οι MALEK και συνεργάτες (2002) επιβεβαίωσαν την αξία της επίσημης εκπαίδευσης όταν ανακάλυψαν ότι ένα πτυχίο Bachelors στην επιστήμη της άσκησης και μία πιστοποίηση του ACSM ή του NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING ASSOCIATION (NCCNSCA) σε σύγκριση με άλλα προγράμματα έδειξαν ότι είναι ισχυροί προγνωστικοί παράγοντες για τις γνώσεις ενός personal

trainer. Θεωρούμε ότι παρόμοιες πιστοποιήσεις αποτελούν ισχυρές ενδείξεις για τις γνώσεις ενός δασκάλου ομαδικής άσκησης. Ένα άρθρο του ACSM πάνω στις πιστοποιήσεις (Whaley 2003) αναλύει την σημαντικότητα της επίσημης ακαδημαϊκής εκπαίδευσης για την δημιουργία ενημερωμένων και επιδέξιων επαγγελματιών στο χώρο της άσκησης. Πολλά Πανεπιστήμια τώρα προσφέρουν προγράμματα γι' αυτούς που θέλουν να ακολουθήσουν μια καριέρα στην βιομηχανία της άσκησης. Η ιστοσελίδα ACE ενθαρρύνει την ανάπτυξη σχέσεων με πανεπιστημιακούς συνεργάτες. Αυτή η λίστα από πανεπιστήμια μπορεί να είναι ένα καλό σημείο από το οποίο θα ξεκινήσετε να ψάχνετε εάν είστε αποφασισμένοι να ακολουθήσετε μια καριέρα ως επαγγελματίας της άσκησης.

Όταν ξεκίναγε το επάγγελμα του γυμναστή ήταν πολύ δύσκολο να βρει κανείς πανεπιστημιακό πρόγραμμα πάνω στην άσκηση. Παρ' όλα ταύτα πολλά προγράμματα είναι τώρα διαθέσιμα. Σας ενθαρρύνουμε να ακολουθήσετε μια τέτοια επίσημη εκπαίδευση, εάν θέλετε ν' ακολουθήσετε καριέρα διαχειριστή ενός τέτοιου κέντρου γυμναστικής και να θέλετε να ενισχύετε την υγεία των συμμετεχόντων. Εκπαιδευτές γυμναστικής που επιθυμούν να βάλουν στο προσκήνιο την υγεία των πελατών τους, πρέπει ν' αποκτήσουνε όσο περισσότερη γνώση μπορούνε πάνω στο πως δουλεύει το ανθρώπινο σώμα. Η IHRSA συστήνει ότι οι ιδιοκτήτες γυμναστηρίων πρέπει να προσλαμβάνουν δασκάλους οι οποίοι έχουν πιστοποιήσεις από φορείς αναγνωρισμένους από το National Commission for Certifying Agencies (NCCA). Η IHRSA πιστεύει ότι κάνοντας έτσι θα βοηθήσει τους επαγγελματίες της άσκησης ν' αποκτήσουν μια νόμιμη θέση πάνω στην φροντίδα υγείας, επειδή η πιστοποίηση από το NCCA είναι το standard για πολλούς άλλους φορείς και επαγγελματίες υγείας όπως νοσοκόμες και προπονητές κ.λ.π.

Το συμβούλιο επιμόρφωσης και εκπαίδευσης εξ' αποστάσεως προγραμμάτων Distance Education and training council είναι άλλως ένας οργανισμός πιστοποίησης. Το DITC δεν προεκτείνει την αναγνώριση σε πιστοποίηση προγραμμάτων αλλά μόνων στα εξ' αποστάσεως προγράμματα εκπαίδευσης, το οποία προετοιμάζουν τους εκπαιδευόμενους για δώσουν εξετάσεις. Διάφορες αναγνωρίσεις πάνω στην άσκηση αναγνωρίζονται μέσω του DITC. Σύμφωνα με το American Council for exercise 2005 η πιστοποίηση είναι το υλικό (Hardware) των επιχειρήσεων της άσκησης και η εκπαίδευση είναι το λογισμικό (Software). Προτείνουμε να παίρνετε τέτοιες πιστοποιήσεις και να προσπαθείτε να παρακολουθείτε προγράμματα συνεχόμενης εκπαίδευσης για να γίνετε όσον το δυνατόν καλύτερος επαγγελματίας υγείας.

Πολλοί Εθνικοί Οργανισμοί συμπεριλαμβάνουν γρα-

πτές και πρακτικές εξετάσεις όπου ο εξεταζόμενος γυμναστής πρέπει να επιδείξει βασικές ικανότητες στην άσκηση και σε ότι άλλο σχετίζεται μ' αυτήν (π.χ. ανατομία, φυσιολογία, παρακολούθηση έντασης, πρόληψη τραυματισμών). Προτείνουμε να παίρνετε εθνικώς αναγνωρισμένες πιστοποιήσεις γιατί αυτές οι δοκιμασίες είναι σχεδιασμένες από πολλούς επαγγελματίες που συμφωνούν σε σχετικές γνώσεις στον τομέα της διδασκαλίας της άσκησης. Τοπικές αναγνωρίσεις ή από γυμναστήρια είναι ένας καλός τρόπος να ξεκινήσετε την εκπαίδευσή σας ώστε να μπορέσετε να πάρετε τελικά μια πιστοποίηση στο μέλλον. Οι περισσότεροι εθνικοί φορείς πιστοποίησης απαιτούν από τους συμμετέχοντες να έχουν λάβει πιστοποιήσεις στην καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση ΚΑΡΠΑ και στην χρήση εξωτερικού απινηδωτή (AED) προτού δώσουν εξετάσεις σ' αυτούς. Στο τέλος αυτής της ενότητας σας παρέχουμε μια λίστα οργανισμών που παρέχουν πιστοποιήσεις στην άσκηση. Έχουμε ασχοληθεί με πολλούς από αυτούς τους οργανισμούς και ξέρουμε ότι όλοι έχουν καλά προγράμματα εκπαίδευσης για γυμναστές.

Πολλοί φορείς και πανεπιστήμια εκπαιδεύουν δασκάλους της ομαδικής άσκησης και είναι καλό να παίρνουμε εμπειρίες από διάφορα είδη εκπαίδευσης' παρ' όλα αυτά όταν μιλάμε για πιστοποίηση, να είστε σίγουροι ότι ο φορέας που έχετε επιλέξει να εκπαιδευτείτε είναι αναγνωρισμένος και ότι οι εξετάσεις του είναι επαγγελματικές. Πολλοί επαγγελματίες της άσκησης έχουν παραπάνω από μία πιστοποίηση. Συνήθως είναι καλό να υπάρχει μία για ατομική άσκηση και μία για ομαδική. Ελπίζουμε ότι περισσότερα πανεπιστήμια να προσφέρουν προγράμματα για την άσκηση, έτσι ώστε η πιστοποίηση μετά να είναι απλά επιβεβαίωση των γνώσεων. Επίσης ελπίζουμε ότι αυτό το βιβλίο θα ωθήσει τους καθηγητές και το προσωπικό μέσα στα πανεπιστήμια στο να προσφέρουν ακαδημαϊκή εκπαίδευση για την ομαδική άσκηση. Σήμερα πάρα πολλά πανεπιστημιακά ιδρύματα προσφέρουν μαθήματα στην κινησιολογία της άσκησης αλλά τα περισσότερα από αυτά δεν έχουν σαν κομμάτι τους την εκπαίδευση ομαδικής άσκησης. Από την στιγμή που το ACSM πρόσθεσε τις γνώσεις και ικανότητες πάνω στην εκπαίδευση ομαδικής άσκησης στις κατευθυντήριες γραμμές του το 2010 και το 2014 ελπίζουμε οι επιστήμονες στον τομέα της άσκησης να αναγνωρίσουν την σημαντικότητα της ομαδικής άσκησης και να την συμπεριλάβουν στα προγράμματα εκπαίδευσης. Υπάρχει μια διαφορά μεταξύ του επαγγελματία της άσκησης και των δασκάλων ομαδικών προγραμμάτων που δουλεύουν part time. Ο επαγγελματίας της άσκησης συχνά έχει επίσημη εκπαίδευση πάνω στην συνταγογράφηση της άσκησης και την αξιολόγηση της φυσικής

κατάστασης. Παρά ταύτα γνωρίζουμε πολύ λίγους επαγγελματίες που δεν διδάσκουν σε ομαδικά προγράμματα. Αυτό βιβλίο είναι γραμμένο για τον επαγγελματία της άσκησης που διδάσκει ομαδική άσκηση. Δεν θα καλύψουμε μόνο ένα είδος άσκησης αλλά τις επιστημονικές αρχές που πρέπει να προσαρτώνται σε κάθε τμήμα ομαδικής άσκησης. Αυτό που περιλαμβάνει αυτό το βιβλίο είναι πληροφορίες που προέρχονται από τους οδηγούς εκπαίδευσης πολλών ευρέως αναγνωρισμένων οργανισμών πιστοποίησης.

Συνεχόμενη Εκπαίδευση

Ένα εξαιρετικό πρόγραμμα εκπαίδευσης ομαδικής άσκησης παρέχει και προαπαιτεί συνεχόμενη εκπαίδευση των δασκάλων ώστε να τους διατηρεί ενημερωμένους. Είναι συχνό εταιρείες να φέρνουν ομιλητές ή να πληρώνουν ώστε οι εργαζόμενοι να παρακολουθούν συνέδρια. Ένας εξαιρετος οργανισμός δεν διατηρεί μόνο τους δασκάλους του μέσω του κινήτρου της συνεχόμενης εκπαίδευσης αλλά τακτικά τους αξιολογεί. Το feedback η ανατροφοδότηση δηλ. είναι το πρωινό των πρωταθλητών (THARET & PETERSON 2012) και ο τρόπος που αναπτύσσονται ως επαγγελματίες. Όταν κάνετε αίτηση για δουλειά καλό είναι να ξέρετε ότι θα αξιολο-

γηθείτε ως εκπαιδευτής ομαδικής άσκησης. Ζητήστε για μια αξιολόγηση του τμήματός σας η βιντεοσκοπήστε τον εαυτόν σας και παρακολουθήστε πως διδάσκετε. Αυτός είναι ένας ωραίος τρόπος για να δείτε τις ικανότητές σας ως δάσκαλος ομαδικής άσκησης. Υπάρχουν πολλά εργαλεία που σας βοηθούν να αξιολογήσετε την αποδοτικότητα μιας τάξης ενός τμήματος. Ένα εργαλείο είναι το Group exercise class evaluation form το οποίο συζητείται στο κεφ. 3 και παρέχεται στο παράρτημα Α.

Η εκπαίδευσή και ανάπτυξη σας ως επαγγελματίας είναι σημαντικά για διδάσκετε ομαδική άσκηση. Πάντα να ελέγχετε εάν ο φορέας στον οποίο εργάζεσθε ακολουθεί σωστές επαγγελματικές πρακτικές και ότι είσθε υπερήφανοι να τον εκπροσωπείτε. Πολλές εταιρείες και τμήματα αναψυχής και γυμναστήρια επιμένουν στο δικούς τους εκπαιδευτές να είναι εθνικά αναγνωρισμένοι. Άλλοι στήνουν δικό τους εκπαιδευτικό τμήμα το οποίο θα πρέπει οι δάσκαλοι να έχουν ολοκληρώσει. Και οι δύο τρόποι είναι ένα βήμα για να ανυψώσετε τις ικανότητές σας ως δάσκαλος ομαδικής άσκησης. Αλλά το να έχει κανείς πιστοποίηση δεν σημαίνει αυτόματα ότι είναι εξαιρετικός εκπαιδευτής. Απλά σημαίνει ότι είστε σοβαροί και το ότι είστε διατεθειμένοι να αυξήσετε τη γνώση και την εμπειρία σας. Έχουμε παρακολουθήσει πολλά εργαστήρια διαλέξεις και σεμινάρια από τους οργανισμούς που έχουμε

Πιστοποίηση Ομαδικής Γυμναστικής και Οργανώσεις Συνεχόμενης Εκπαίδευσης

Aerobics and Fitness Association of America (AFAA)

15250 Ventura Blvd., Ste. 200
Sherman Oaks, CA 91403
877-968-7263
www.afaa.com

Δεν είναι προαπαιτούμενες τετραετείς σπουδές για να δώσει κάποιος εξετάσεις primary group exercise. Οι εξετάσεις περιλαμβάνουν γραπτές και πρακτικές εξετάσεις και αναγνωρίζεται από το DETC. Το AFAA δίνει επιπλέον πιστοποιήσεις για step, kickboxing και πρώτες βοήθειες. Επίσης προσφέρει μονοήμερα workshops για χορογραφία και διδακτικές δεξιότητες, περιγεννητική γυμναστική, γυμναστική τρίτης ηλικίας, floor, core και άλλα για Personal trainers, practical Pilates και Yoga, γυμναστική μέσης ηλικίας γυναικών, μηχανισμοί τραυματισμών. Αυτά παραδίδονται και on line και όλοι οι καθηγητές είναι επιπέδου master class.

Alberta Fitness Leadership Certification Association (ALFCA)

University of Alberta
Edmonton Alberta T6G 2H9
780-492-4435
www.provincialfitnessunit.ca

Μή κερδοσκοπικός οργανισμός αφοσιωμένος στη δημιουργία, προώθηση και εφαρμογή διεθνών standards για την εκπαίδευση και πιστοποίηση δασκάλων ομαδικής άσκησης. Παρέχει μία εκπαίδευση τουλάχιστον 44 ωρών

και γραπτές και πρακτικές εξετάσεις. Η πιστοποίηση που δίνει καλύπτει τα εξής πεδία: θεωρία της άσκησης, τα βασικά της ομαδικής άσκησης, άσκηση με αντιστάσεις και βάρη, άσκηση στο νερό, άσκηση για τη τρίτη ηλικία, χορογραφία, κυκλική προπόνηση, step, φορητά μηχανήματα γυμναστικής και εξάσκηση νου-σώματος.

American College of Sports Medicine (ACSM)

401 W. Michigan Str
Indianapolis IN 46202-3233
317-637-9200
www.acsm.org

Η πιστοποίηση του είναι απαραίτητη για κάποιον που δουλεύει σε εγκαταστάσεις γυμναστικής που σχετίζονται με την υγεία. Προαπαιτούμενο για να δώσει κάποιος εξετάσεις στο ACSM είναι ένα BSc πτυχίο τεσσάρων ετών. Οι εξετάσεις γίνονται διαδικτυακά και απαιτούν γνώσεις στα πεδία της επιστήμης της άσκησης, της αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης και της ηγετικής ικανότητας.

American Council on Exercise (ACE)

4851 Paramount Dr
San Diego CA, 92123
800-825-3636
www.acefitness.org

Η πιστοποίηση του δίνεται με γραπτές εξετάσεις και δεν απαιτεί 4ετείς σπουδές. Διαχωρίζει τους επαγγελματίες της άσκησης σε αυτούς που έχουν και αυτούς που δεν έχουν σπουδές σε κάποιο πεδίο υγείας. Έχει στενή συνεργασία με το IDEA, παρέχουν κοινά σεμινάρια και εκδίδουν μαζί μηνιαίο περιοδικό.

Can Fit-Pro

110-225 Consumers Road
Toronto ON M2J, 1RA
800-667-5622
www.canfitpro.com

Παρέχει πιστοποιήσεις σε διάφορα πεδία όπως στην ομαδική άσκηση και στο personal training, στη διατροφή, σε περιγεννητική γυμναστική κ.α. Παρέχει σεμινάρια 16-32 ωρών και οι εξετάσεις είναι εθνικές γραπτές και προφορικές.

SCW Fitness Education

16-18 Orrington Ave. Ste 202
Evanston IL, 60201
800-SCW-FITT
www.scwfitness.com

Το SCW Fitness Education συγκεράζει θεωρητικές, πρακτικές και γνώσεις φυσιολογίας της ομαδικής άσκησης. Δίνει έμφαση στο συντονισμό ενός τμήματος, σε τεχνικές ζεστάματος, τροποποιήσεων των ασκήσεων και σωστό συνθηματισμό. Αυτή η πιστοποίηση είναι για γυμναστές που θέλουν να καθοδηγούν ομαδικά προγράμματα.

World Instructor Training Schools (WITS)

206 76th str
Virginia Beach VA 23451-1915
883-330-9487
www.witseducation.com

Το WITS έχει σχολεία σε όλες τις ΗΠΑ σε κολλέγια και πανεπιστήμια για φοιτητές που θέλουν να ασχοληθούν με την φυσική κατάσταση. Για τη λήψη αυτής της πιστοποίησης χρειάζεται να παρακολουθήσει ο εξεταζόμενος εκπαιδευτικό πρόγραμμα 6 εβδομάδων (το μισό θεωρητικό και το άλλο μισό πρακτικό) και να πετύχει σε γραπτές και προφορικές εξετάσεις.

IDEA Health and Fitness Association

10455 Pacific Center Ct.
San Diego CA, 92121- 4339
800-999-4332
www.ideafit.com

Οργανισμός που πραγματοποιεί συνέδρια για την εκπαίδευση των γυμναστών καθόλο το έτος πάνω σε πεδία της ομαδικής άσκησης, της προπονητικής, του personal training και γενικά στηρίζει την προαγωγή της γνώσης και της εκπαίδευσης των επιστημόνων της άσκησης. Εκδίδει το περιοδικό IDEA Fitness Journal το οποίο σε κάθε του τεύχος αφιερώνει ξεχωριστή ενότητα για την ομαδική άσκηση.

YMCA for the USA

101 N. Wacker Dr.
Chicago IL, 60606
800-872-9622
www.ymca.net

Λειτουργεί ως ανεξάρτητος οργανισμός και γι' αυτό χρειάζεται ειδικές πιστοποιήσεις και εκπαιδευτικές διαδικασίες. Πιστοποιεί γυμναστές ομαδικής άσκησης και personal trainers. Η εκπαίδευση που παρέχει προσφέρει πρακτικές hands-on δεξιότητες για ομαδική άσκηση.

Σύνοψη Κεφαλαίου

Η ομαδική άσκηση μπορεί να είναι ένα δυνατό εργαλείο εάν οι συμμετέχοντες νοιώθουν ευπρόσδεκτοι, μαθαίνουν νέα πράγματα, γνωρίζονται μεταξύ τους, διδάσκονται με ασφάλεια και πιστεύουν ότι ξοδεύουν τον χρόνο τους καλά. Η εμπειρία αυτή δεν αλλάζει μόνο θετικά τα συναισθήματα αλλά μπορεί να ενισχύσει την υγεία και την ποιότητα της ζωής. Η κατανόηση των επιχειρησιακών πρακτικών της ομαδικής άσκησης θα σας βοηθήσει να διαλέξετε τον οργανισμό που θα δουλέψετε ο οποίος θα έχει και καλά προγράμματα γυμναστικής αλλά και καλές επιχειρηματικές πρακτικές. Η κατανόηση των πιστοποιήσεων που προσφέρουν οργανισμοί και της συνεχόμενης εκπαίδευσης είναι σημαντικό βήμα για να γίνετε επαγγελματίες της άσκησης. Εάν δούμε παραπέρα από τα ποσοτικά και αισθητικά οφέλη της άσκησης μπορούμε ν' αναγνωρίσουμε ότι η αληθινή δύναμη της άσκησης προέρχεται από την εμπειρία αυτής. Η Ομαδική άσκηση μπορεί να είναι μια εξαιρετική εμπειρία και ενισχυτικό ζωής και οι ικανότητες και γνώσεις του εκπαιδευτή είναι πολύ σημαντικά για να γίνεται αυτή η εμπειρία όσο το δυνατόν πιο ισχυρή.

ΕΡΓΑΣΙΑ

Γράψτε μια εργασία δύο σελίδων πάνω σ' ένα σύγχρονο πρόγραμμα ομαδικής άσκησης. Ερευνήστε το πρόγραμμα στο διαδίκτυο ώστε ν' ανακαλύψετε τις προωθητικές πρακτικές της εταιρείας τις επιχειρηματικές πρακτικές και τα προαπαιτούμενα για την πιστοποίηση των εκπαιδευτών της. Συμπεριλάβετε αυτήν την πληροφορία στην αναφορά σας. Είτε παρακολουθήστε ένα από αυτά τα τμήματα είτε μέσω του διαδικτύου από αυτήν την εταιρεία Γράψτε για την εμπειρία σας και για την ποιότητα της διδασκαλίας η οποία παρέχεται.

Κοινωνικές Εκφάνσεις της Ομαδικής Άσκησης

Στόχοι Αυτού του Κεφαλαίου

Στο τέλος αυτού του κεφαλαίου θα μπορείτε να:

- Εφαρμόζετε συμπεριφοριστικές στρατηγικές σε ένα σκηνικό ομαδικής άσκησης
- Κατανοείτε την συνοχή της ομάδας όσον αφορά την έρευνα και το πως εφαρμόζεται στην ομαδική άσκηση.
- Αντιλαμβάνεστε την σημασία του να μπορούν οι δάσκαλοι να είναι πρότυπα.
- Εφαρμόζετε αρχές ενός υγιούς συναισθηματικού περιβάλλοντος στην ομαδική άσκηση.
- Κατανοείτε την διαφορά μεταξύ μιας μαθητοκεντρικής και δασκαλοκεντρικής εκπαίδευσης.

Ως εκπαιδευτές, ο κύριος σκοπός μας είναι να βοηθάμε τους ανθρώπους να ζούνε μια πιο ευτυχισμένη και πιο υγιή ζωή μέσω της άσκησης. Θέλουμε οι τάξεις μας να ενισχύουν την ποιότητα ζωής όλων των συμμετεχόντων της. Ο Kravitz (2007) πιστεύει ότι το μέλλον των επαγγελματιών γυμναστικής περιλαμβάνει την ανάπτυξη προγραμμάτων που στοχεύουν στην βελτίωση της υγείας των πελατών. Η Francis (2012) αναγνωρίζει έναν αυξανόμενο ρόλο των επαγγελματιών του Fitness στην εκπαίδευση της δημόσιας υγείας. Βοηθάμε στην εκπαίδευση των συμμετεχόντων ενσωματώνοντας σχετικά με την υγεία τμήματα άσκησης στον σχεδιασμό του προγράμματός μας. Αυτό το βιβλίο κινείται γύρω από αυτά τα στοιχεία που σχετίζονται με την υγεία. Στα κεφάλαια 6 – 9 στην κατηγορία «κυρίαρχα μέρη της ομαδικής άσκησης», αναλύουμε αυτά τα στοιχεία του Fitness και συζητούμε πώς να τα επιτυγχάνουμε μέσω του σχεδιασμού της ομαδικής άσκησης. Αυτά τα σχετιζόμενα με την υγεία συστατικά της σωματικής άσκησης, περιλαμβάνουν καρδιοαναπνευστική αντοχή, μυϊκή δύναμη και αντοχή, ελαστικότητα, νευροκινητική άσκηση του σώματος. Ενώ εστιάζουμε στην σωματική υγεία, βλέπουμε ότι βελτιώνοντας τη δυναμική της ομάδας βελτιώνουμε κοινωνικές δυναμικές το οποίο και αυτό βελτιώνει την υγεία (Seligman 2011).

Γι' αυτόν τον λόγο, άλλο ένα σημαντικό κομμάτι της σωματικής άσκησης είναι η κοινωνικοποίηση και η συνοχή μεταξύ των συμμετεχόντων. Η έρευνα επιβεβαιώνει ότι ένα χαμηλό επίπεδο κοινωνικής υποστήριξης σχετίζεται με την εμφάνιση καρδιοαγγειακών νοσημάτων και θνησιμότητας (Mookadam και Arthur 2004). Ο Dr. Deanornish (1998) αναφέρει ότι «η Νόσος ξεκινάει με Εγώ και η ευημερία με Εμείς». Σύμφωνα με την Estabrooks (2000) η παρουσία μιας αρκετά συνδεδεμένης ομάδας έχει βρεθεί ότι επηρεάζει αρκετά την προσκόλληση στο πρόγραμμα της άσκησης. Για παράδειγμα Πολλά τμήματα ομαδικής άσκησης τα οποία προσφέρονται στις 9 το πρωί προσελκύουν πιο πολύ μητέρες η και πατέρες που μένουν στο σπίτι και έτσι αυτοί απολαμβάνουν το να μοιράζονται ιστορίες και καταστάσεις που αφορούν τα παιδιά. Συχνά συνταξιούχοι βρίσκουν ότι η συμμετοχή τους στην ομαδική τους άσκηση είναι η κοινωνική τους έξοδος. Κάποιες ομάδες άσκησης εορτάζουν γενέθλια μαζί η πηγαίνουν για φαγητό έξω μαζί και σχηματίζουν τα δικά τους κοινωνικά δίκτυα. Αυτό το κεφάλαιο θα καλύψει τρόπους που να μπορούμε να ενσωματώνουμε στοιχεία συναφή με την υγεία, στην πρακτική της άσκησης και τρόπους να μπορούμε να προάγουμε ασφαλή και αποδοτική διδασκή της άσκησης δίνοντας έμφαση στην κοινωνική και στην βελτίωση της υγείας των συμμετεχόντων.

Το να έχεις έναν δάσκαλο ομαδικής άσκησης που να

μπορεί να επηρεάσει θετικά την υγεία του γυμναζόμενου μέσα αλλά και έξω από την τάξη είναι απαραίτητο από την σκοπιά της δημόσιας υγείας. Με την παχυσαρκία να αυξάνεται στην κοινωνία μας, είναι σημαντικό οι δάσκαλοι να κοιτούν πέρα από τα διαδικαστικά της γυμναστικής καθοδήγησης και να βλέπουν τόσο την σωματική όσο και την κοινωνική υγεία των ασκουμένων τους.

ΟΙ ΔΑΣΚΑΛΟΙ ΩΣ ΠΡΟΤΥΠΑ

Ανασκοπώντας την ιστορία των διαφημίσεων της REEBOCK οι οποίες προωθούσαν ορισμένα παπούτσια για την ομαδική άσκηση μπορούμε να δούμε το αισθητικό ρεύμα εκείνης της εποχής. Πολλές από τις διαφημίσεις αθλητικών παπουτσιών της δεκαετίας του 70 και του 80 και 90 δείχνουν μια μικρή εικόνα του παπουτσιού και μια πολύ μεγάλη εικόνα ενός γυμνασμένου σώματος συνήθως θηλυκού. Αυτές οι διαφημίσεις περιείχαν 2 μηνύματα. Το πρώτο ήταν ότι εάν αγοράζεις αυτά τα παπούτσια θα αποκτούσες το σώμα της εικόνας. Το δεύτερο ήταν το ότι εάν συμμετείχες σε ομαδική άσκηση θα αποκτούσες το σώμα της εικόνας. Πολλές έρευνες πάνω στην άσκηση και την απώλεια βάρους που διεξήχθησαν κατά την διάρκεια του 1990 (GAISSER 1999; MILLER 1999) ενθάρρυναν τους ανθρώπους να δίνουν περισσότερη έμφαση στην αλλαγή του τρόπου ζωής και να δίνουν λιγότερη προσοχή στο αισθητικό κομμάτι. Η NIKE ήταν από τις πρώτες εταιρείες που άλλαξαν από το αισθητικό κομμάτι στη προώθηση ενός πιο υγιούς τρόπου ζωής. Σύμφωνα με τον BEDNARSKI (1993) ο οποίος ήταν ο διευθυντής διαφήμισης για την NIKE εκείνη την περίοδο, ήταν δύσκολο να πείσεις άνδρες managers ότι η εταιρεία έπρεπε να έχει διαφορετική διαφημιστική τακτική για γυναίκες, αλλά τελικά η NIKE δημιούργησε μια δυναμική καμπάνια προς τις γυναίκες η οποία περιείχε διαφημίσεις παπουτσιών μαζί με του πόσο καλά ένοιωθαν μέσω του αθλητισμού και της άσκησης. Είχαν επικεντρωθεί πλέον στο πώς ένοιωθαν οι άνθρωποι παρά στο πως ήταν η εικόνα τους. Πολλές διαφημίσεις μάλιστα δεν έδειχναν καν ανθρώπους. Αντίθετα περιείχαν για τα οφέλη της άσκησης στην υγεία. Η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης ήταν πιο σημαντική από την αλλαγή του σώματος. Γυμναστήρια και videos γυμναστικής χρησιμοποιούσαν την εικόνα του σώματος για να διαφημίζουν προγράμματα και προϊόντα. Το video “Buns of steel” είναι ένα παράδειγμα. Ονομάζοντας το τμήματα ομαδικής άσκησης από τα τμήματα του σώματος που γυμνάζοντας είναι άλλο ένα παράδειγμα. Τμήματα όπως “ultimate abs”, “buts and guts”, “absolute arms” ; όλα βασίζονταν στο μήνυμα του αισθητικού κομματιού.

Ένας τρόπος για ν' αλλάξετε το πρόγραμμά σας προς



«Πολλά άτομα της τρίτης ηλικίας κάνουν ομαδική άσκηση για έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής, όπου εκεί απολαμβάνουν και τα οφέλη της κοινωνικοποίησης».

την νέα εποχή της λειτουργικής άσκησης είναι να ονομάσετε τα τμήματά σας με θετικό και λειτουργικό τρόπο. Ένα γυμναστήριο χρησιμοποιεί τον χρόνο για να ονομάσει τα τμήματά του. Για παράδειγμα τα ονομάζει “Step 45” αντί για “Ultimate step” έτσι οι συμμετέχοντες θα ξέρουν ότι το τμήμα λειτουργεί 45 λεπτά. Όσο πιο Hardcore ονομασία δώσετε σε ένα τμήμα τόσο πιο λίγους αρχάριους θα προσελκύσει (Kennedy 2004).

Αισθητική σε αντίθεση προς την Υγεία

Πολλά από τα όργανα γυμναστικής την δεκαετία του 70, ήταν σχεδιασμένα να βελτιώνουν την αισθητική δίνοντας μικρή έμφαση στην βελτίωση των λειτουργικών ικανοτήτων. Για παράδειγμα ένα μηχανήμα με κάθισμα για δικέφαλους παρείχε διάφορες αντιστάσεις για να ενδυναμωθεί ο δικέφαλος αλλά οι χρήστες αυτού του μηχανήματος παρ’ όλο του ότι είχαν αποτέλεσμα στο χέρια τους, δεν μπορούσαν να δούνε διαφορά σε συνολικές λειτουργικές κινήσεις. Πρόσφατη έρευνα έχει αρχίσει να παραδέχεται ότι το σώμα λειτουργεί ως ένα σύστημα και έτσι πρέπει

να λειτουργεί και να γυμνάζεται. Οι de Vreede, Samson και Van Meeteren (2005) μελέτησαν 98 υγιείς γυναίκες πάνω από 70 ετών η μία ομάδα ακολούθησε ένα πρόγραμμα γυμναστικής βασισμένο σε λειτουργικές ασκήσεις (Π.Χ. Sit to Stand), και η άλλη ομάδα ακολούθησε ένα πρόγραμμα κλασσικής εκγύμνασης με αντιστάσεις χρησιμοποιώντας διάφορα μηχανήματα κυκλικά. Και οι δύο ομάδες ακολούθησαν πρόγραμμα γυμναστικής 3 φορές την εβδομάδα για 12 εβδομάδες.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η λειτουργική εξάσκηση ήταν πιο αποδοτική από την ενδυνάμωση. Οι Ginis, Jung και Gauvin (2003) βρήκαν ότι άσχετα από το ενδιαφέρον τους για την εικόνα του σώματός τους γυναίκες που έκαναν γυμναστική μπροστά σε καθρέπτη ένοιωσαν χειρότερα μετά την γυμναστική σε σχέση με αυτές που έκαναν γυμναστική χωρίς καθρέπτη. Μια μελέτη πάνω στην εικόνα του σώματος σε γυναίκες που έκαναν ενδυνάμωση, επιβεβαίωσε ότι η εκγύμναση βελτίωσε όχι μόνο την δύναμη αλλά και την εικόνα του σώματος (Ahmed, Wiltonm και Pituch 2002).

Στις μέρες μας η φυσική κατάσταση έχει αρχίσει να γίνεται κύριο μέρος της ζωής των ανθρώπων οι οποίοι δεν εξα-

σκοούνται μόνο για να βελτιώσουν την εικόνα τους. Μπορεί να ξεκίνησε αρχικά ως κάτι το οποίο θα βελτίωνε την εικόνα μας, αλλά τον τελευταίο καιρό έχει επικεντρωθεί στην λειτουργική προπόνηση και στο κίνημα για μία ζωή με περισσότερη υγεία. Κάποιοι πιστεύουν ότι δεν θα χρησιμοποιούμε πια τις λέξεις «άσκηση» και «φυσική κατάσταση». Θα αντικατασταθούν από την φυσική δραστηριότητα στις ζωές μας. Η ομαδική άσκηση είναι κάτι παραπάνω από μια εμπειρία κίνησης έχει κοινωνικά και εκπαιδευτικά στοιχεία. Πρέπει να δώσουμε έμφαση στην φυσική δραστηριότητα, για να μπορέσουμε να φέρουμε πίσω εκείνους του παλαιότερους συμμετέχοντες που είχαν μια κακή εμπειρία με την άσκηση.

Η συνοχή των συστημάτων είναι ένα μοτίβο το οποίο έχει αποδειχθεί και σε άλλες επιστήμες. Ο Capra (1982) άντλησε από κβαντική φυσική, οικονομικά και οικολογία στοιχεία για να μπορέσει να στηρίξει τον ισχυρισμό του ότι ο κόσμος δεν θα έπρεπε να αναλύεται ως κάτι φτιαγμένο από ανεξάρτητα και απομονωμένα τμήματα αλλά θα πρέπει να θεωρείται ως μία ολότητα. Για παράδειγμα κάποιος μπορεί να αναπτύξει αρτηριοσκληρόνωση δηλ. Ένα στένεμα και σκλήρυνση των αρτηριών που μπορεί να είναι αποτέλεσμα μιας ανθυγιεινής ζωής η οποία περιλαμβάνει ακατάλληλη διαίτα, έλλειψη άσκησης και κάπνισμα. Η χειρουργική αντιμετώπιση μπορεί να λύσει τοπικά και προσωρινά το πρόβλημα. Δεν μπορεί όμως ν' αντιμετωπίσει την αρτηριοσκληρόνωση σαν πάθηση όλου του σώματος. Ένα ανάλογο σενάριο στην γυμναστική είναι όταν γυμνάζουμε μεμονωμένους μύες και μυϊκές ομάδες χωρίς να δουλεύουμε όλο το σώμα. Δεν μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τα οφέλη της ενδυνάμωσης από μια άσκηση σε πάγκο γυμναστικής εκτός εάν έχουμε δουλέψει και την ενδυνάμωση όλου του σώματος. Αυτό το σκεπτικό περιέχει και όλο το νόημα της νέας φιλοσοφίας της κίνησης για υγεία. Το Pilates, η Yoga και το Thai-Chi είναι τύποι ομαδικής άσκησης τα οποία τον τελευταίο καιρό έχουν μεγαλύτερη αποδοχή επειδή θεωρούνται συστήματα τα οποία βλέπουν το σώμα σαν ενότητα. Αν και εδώ και καιρό προσπαθούμε να διαδώσουμε το μήνυμα ότι πρέπει να πάμε από την αισθητική στην λειτουργία, έχουμε να διανύσουμε πολύ δρόμο ακόμα. Σ' ένα άρθρο επάνω στην προπόνηση του τρίαθλου ο Kaahlkoetter (2002) ανέφερε ότι «πολύ συχνά γυναίκες ξεκινούν να προπονούνται με στόχο να χάσουν βάρους και να βελτιώσουν την εικόνα τους παρά για λόγους ικανοποίησης και υγείας» (Σελ. 48). Το Hollywood, η Τηλεόραση, τα Περιοδικά και οι ταινίες πολύ συχνά ευθύνονται για την προβολή μη ρεαλιστικών εικόνων. Παρ' όλα αυτά ένα παράδειγμα κάποιου που προσπάθησε να εξισορροπήσει την κατάσταση είναι αυτό της Jamey Lee Curtis. Αφού έπαιξε σε μια ταινία γυμναστικής «Perfect», παραδέχθηκε

ότι έπρεπε ν' ακολουθήσει πολλές ανθυγιεινές πρακτικές για να κρατήσει αυτήν την εικόνα. Σε ένα άρθρο του περιοδικού More (Wallace 2002) η Curtis φωτογραφήθηκε χωρίς Make-up για να μπορέσει να δει ο κόσμος τον αληθινό της εαυτό. Με αυτό το παράδειγμά της προσπάθησε να κάνει και άλλους ν' απομυθοποιήσουν το τέλειο σώμα. Και οι Άνδρες δεν έχουν ανοσία σε αυτό το θέμα της εικόνας του σώματος. Σύμφωνα με τον Beals (2003) η μυϊκή δυσμορφία (μια διαταραχή της εικόνας του σώματος που βρίσκουμε σε άνδρες αρσενόμοιους) είναι ανερχόμενη. Οι μισοί από αυτούς που έχουν αυτή την διαταραχή έχουν δοκιμάσει αναβολικά στεροειδή. Οι ψυχίατροι έχουν συνδέσει τα συμπτώματα της μυϊκής δυσμορφίας στους άνδρες με αυτά της νευρικής ανορεξίας στις γυναίκες με την μόνη διαφορά ότι στην μυϊκή δυσμορφία εστιάζουν στο να αυξήσουν την μάζα ενώ στην νευρική ανορεξία εστιάζουν στο να την μειώσουν (Murrey & Touyz 2012).

ΔΑΣΚΑΛΟΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ

Σύμφωνα με την Westcott (1991) οι συμμετέχοντες σημειώνουν την γνώση ως το χαρακτηριστικό των δασκάλων γυμναστικής τους. Πολλοί συμμετέχοντες επίσης βλέπουν τους γυμναστές τους ως πρότυπα. Αυτό βεβαίως αποτελεί αρκετό σημαντικό άγχος στους δασκάλους: Τί είδους πρότυπα είμαστε; Σε ένα άρθρο των Evans & Kennedy (1993) τα αποτελέσματα μιας ανεπίσημης έρευνας έδειξαν ότι γυναίκες δασκάλοι γυμναστικής είχαν μέσο όρο σωματικού λίπους 20%, 46 % των δασκάλων γυμναστικής πίστευαν ότι είναι αρκετά υπέρβαρες. Μια μελέτη (Nardini, Raglin & Kennedy 1999) σε 148 γυναίκες δασκάλους γυμναστικής έδειξε ότι το 64% αυτών πίστευαν ότι το ιδανικό σώμα είναι πιο αδύνατο από το δικό τους. Οι Olson και συνεργάτες (1996) έδειξε ότι 40% γυναικών δασκάλων αεροβικής είχαν παλαιότερα κάποια διατροφική ανωμαλία. Μία δημοσκόπηση σε μεγάλο εθνικό επίπεδο (Evans & Connor 1995) έδειξε ότι 48% γυμναστών σε νερό συμφώνησαν ότι συνεχώς ανησυχούν μήπως παχύνουν.

Οι επαγγελματίες της γυμναστικής βιώνουν μία πλειάδα ενδογενών και εξωγενών πιέσεων για να μπορούν να πετύχουν το πολυπόθητο σφικτό σώμα. Αυτές οι πιέσεις μπορούν να οδηγήσουν σε επικίνδυνες συμπεριφορές και τεχνικές για χάσιμο βάρους. Πρέπει να προσέχουμε τους εαυτούς μας όπως επίσης και τους συμμετέχοντες οι οποίοι κι' αυτοί μπορεί να έχουν πρόβλημα με την αντίληψη της εικόνας του σώματος. Οι Yager & Jevnifer (2005) τόνισαν τον σημαντικό ρόλο που παίζουν οι εκπαιδευτές στην πρόληψη διατροφικών διαταραχών. Για να μπορούμε να ξεχω-

ρίζουμε πιθανούς εκπαιδευτές και να δημιουργούμε υγιή περιβάλλοντα πρέπει πρώτα να είμαστε υγιείς εμείς. Εάν διδάσκετε σε τμήματα ομαδικής άσκησης αλλά δεν έχετε μια καλή εικόνα σώματος, προσπαθήστε να συμβουλευθείτε ειδικό ή να κάνετε μια παύση στην διδασκαλία σας μέχρι να λύσετε τα προσωπικά σας θέματα. Δεν μπορείτε να είστε ικανό πρότυπο εάν δεν μπορείτε να πράξετε αυτά που συμβουλεύετε. Τα καλά νέα είναι ότι κάποια από τα νέα είδη ομαδικής γυμναστικής βελτιώνουν την αίσθηση της εικόνας του σώματος και την αυτοαποδοχή μέσω αύξησης της αντίληψης του σώματος. Οι Impett, Daubenmir & Hirshman (2006) βρήκαν ότι η συχνή άσκηση σε Yoga σχετίζεται με αυξημένη αντίληψη του σώματος, θετική επίδραση και ικανοποίηση με την ζωή.

Η Davis (1994) μελέτησε την φυσική δραστηριότητα στην ανάπτυξη και διατήρηση των διατροφικών διαταραχών, και βρήκε ότι ένας αριθμός ανορεξικών γυναικών χρησιμοποιούσε την γυμναστική και τα Sports ως ένα σημαντικό παράγοντα προς την αυτοαστία. Η υπερδραστηριότητα θα έπρεπε να θεωρείται ως κυρίαρχο σύμπτωμα των διατροφικών διαταραχών. Ως δάσκαλοι θα πρέπει να εξηγούμε στους συμμετέχοντες ότι η υπερεκγύμναση είναι ανθυγιεινή. Επίσης πρέπει να σκεφθούμε και την συμπεριφορά μας ως πρότυπα υγείας και συμβουλεύουμε να πηγαίνουν με την σκάλα παρά με το ασανσέρ και να παρκάρουν πιο μακριά ώστε να περπατήσουν πιο πολύ. Δίνοντας το καλό παράδειγμα για καθημερινές δραστηριότητες στους συμμετέχοντες, είναι τόσο σημαντικό όσο να δείχνουμε σωστή άσκηση.

Η Freeman 1948 μας υπενθυμίζει ότι η εικόνα του σώματος είναι κάτι ανεξάρτητο από τα φυσικά χαρακτηριστικά. Ένα γοπευτικό άτομο μπορεί να νοιώθει ότι δεν είναι γοπευτικό. Επειδή η εικόνα του σώματος και η αυτοεκτίμηση είναι αντιλήψεις, το να αλλάζουμε το σώμα μας δεν μπορεί να βελτιώσει την εικόνα του σώματος και την αυτοεκτίμησή μας εκτός εάν συνοδεύεται και με αλλαγή της αντίληψής μας προς αυτά.

Το να βελτιώνουμε την εικόνα του σώματος περιλαμβάνει αλλαγή του πως σκεπτόμαστε προς το σώμα μας.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΝΤΑΣ ΕΝΑ ΥΓΕΙΕΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Οι δάσκαλοι ομαδικής άσκησης στα πλαίσια του να είναι πρότυπα πρέπει να μπορούν να παρέχουν ένα άνετο συναισθηματικό περιβάλλον για τους συμμετέχοντες. Τα κίνητρα και το περιεχόμενο της γυμναστικής δεν είναι οι μόνοι παράγοντες οι οποίοι κάνουν τους συμμετέχοντες να συνεχίζουν να έρχονται για άσκηση. Η επιρροή των συναισθημάτων των συμμετεχόντων είναι απαραίτητη για την προσήλωσή τους στο πρόγραμμα. Οι Bine, Wilson & Chai Kind (1989) έκαναν μια έρευνα σε υπέρβαρες γυναίκες οι οποίες λάμβαναν μέρος σε οργανωμένα προγράμματα γυμναστικής. Βρήκαν ότι 35% εκ των συμμετεχόντων παραιτήθηκαν από το πρόγραμμα ενώ μόλις 7% εξ αυτών έφτασαν στον στόχο τους. Παρ' ότι παράγοντες όπως άνεση, ασφάλεια και ποιότητα της διδασκαλίας επηρέασαν την γυμναστική των γυναικών οι πιο δυνατές επιρροές ήταν οι κοινωνικές καταστάσεις του περιβάλλοντος της γυμναστικής ιδιαίτερα όπως η ορατότητα, η ντροπή και η κριτική από άλλους. Ως δάσκαλοι θα πρέπει να αναγνωρίζετε όλους τους συμμετέχοντες σας από αυτούς που ξέρετε μέχρι και αυτούς που μπορεί να κρύβονται στο πίσω μέρος της τάξης. Ότι κάνετε και λέτε μπορεί να επηρεάσει την ατμόσφαιρα της τάξης, ένα απλό «γεια σας» μπορεί να κάνει την διαφορά σ' έναν καινούργιο που έρχεται στο τμήμα. Ο Ornish (1998) πιστεύει ότι η διαπροσωπική διάδραση ίσως να είναι το μόνο συστατικό για την δημιουργία ενός περιβάλλοντος σε ένα τμήμα ομαδικής άσκησης. Ο Seligman (2011) δημιούργησε ένα κέντρο θετικής ψυχολογίας το 2005 βασισμένος στην πεποίθησή του δεξιότητες ευημερίας όπως και αίσθησης ολοκλήρωσης. Εάν εφαρμόσουμε τις ιδέες του Seligman στην ομαδική άσκηση θα δούμε ότι το να διδάσκουμε πρότυπα κίνησης, αυτό μπορεί να βελτιώσει την υγεία αλλά με το να προωθούμε ένα υγιές συναισθηματικό περιβάλλον ενώ διδάσκουμε, θα μπορέσουμε να διδάξουμε δεξιότητες ευτυχισμένης ζωής.

Ο Goleman (2006) προτείνει να έχουμε συναισθηματική και πνευματική νοημοσύνη σε ένα τμήμα ομαδικής άσκησης, οδηγεί στην επιτυχία αυτού του τμήματος. Ο Goleman πιστεύει ότι όλοι μας κάνουμε με διάφορους τρόπους τον άλλο να νοιώθει καλύτερα ή χειρότερα ως κομμάτια της επαφής που έχουμε. Ένα συγκεκριμένο παράδειγμα του να υποστηρίζουμε άλλους σε ένα τμήμα ομαδικής άσκησης είναι να ανακοινώνουμε πριν το μάθημα πόσο ωραία αισθανόμαστε με το να είμαστε εκεί και να βελτιώνουμε την γενική υγεία και ευεξία. Προσπαθήστε να το βάλετε αυτό σε αντίθεση με το να λέτε στην τάξη ότι το προηγού-

Πηγές

National eating disorders organization
www.nationaleatingdisorders.org

American dietetic association
www.eatright.org

National women's health organization
www.womenshealth.gov