

Sylwetka instruktora rekreacji ruchowej = The silhouette of the recreation instructor mobility

Barbara Dix¹, Krzysztof Prusik², Krzysztof Żolnowski¹,
Dorota Mościńska², Walery Żukow¹

¹Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy
²Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

© The Author (s) 2013;

Conflict of interest: None declared. Received: 15.10.2013. Revised: 24.12.2013. Accepted: 29.12.2013.

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Radom University in Radom, Poland
Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

Streszczenie

Celem pracy jest przedstawienie sylwetki instruktora kinezygerontoprofilaktyki, która spełnia oczekiwania uczestników rekreacji ruchowej, ale także przedstawienie wymogów stawianych przez wyspecjalizowane szkoły instruktorów rekreacji ruchowej i zadań jakie stoją, przed instruktorem, aby być profesjonalnym i wykonywać prawidłowo swoją pracę. Przeprowadzona analiza wyników pokazuje jak dużo umiejętności musi posiadać, co i tak nie jest wystarczające, bo permanentna edukacja prowadzącego jest niezbędna, co czyni ten zawód wyjątkowo trudny i wymagający, nie tylko pod względem fizycznym, ale również merytorycznym. Instruktor rekreacji ruchowej, chcąc być w pełni profesjonalnym w swoim zawodzie, jednocześnie chcąc zadowolić uczestników zajęć, powinien zwrócić największą uwagę na:

- bezpieczeństwo zajęć, co wiąże się z wysokimi kwalifikacjami instruktora oraz jego permanentną edukacją.
- realizowanie konkretnego celu na zajęciach – powinien tak programować lekcję, aby uzyskać konkretny efekt fizjologiczny.
- pogodne, przyjazne nastawienie do ćwiczących, wprowadzanie przyjemnego nastroju na zajęciach oraz dbanie o dobre samopoczucie uczestników zajęć.
- prawidłowe nauczanie techniki ćwiczeń oraz egzekwowanie tej techniki, tak aby ćwiczenia miały szansę być efektywne.
- klientki mają tendencje do przyzwyczajania się do konkretnego instruktora, co sprawia ,że nowi prowadzący są z góry skazani na nieprzychylność ćwiczących.

Słowa kluczowe: instruktor, rekreacja, kinezygerontoprofilaktyka.

Abstract

The aim of the study is to present silhouettes instructor kinesitherapy, which meets the expectations of the participants of recreation, but also the presentation requirements of the specialized school instructors of recreation and tasks that stand before the instructor to be a professional and do their job properly. The analysis of the results shows how much skill must have, and what it is not sufficient, because the permanent education lecturer is required, which makes this job extremely difficult and demanding, not only physically , but also substantive. Recreation instructor, in order to be fully professional in his profession, at the same time wishing to satisfy the participants should pay the most attention to:

- Safety classes, which is associated with high qualifications of the instructor and his ongoing education.
- Providing specific to the classroom - should be programmed as a lesson to get a particular physiological effect.
- Serene, friendly attitude to exercising, the introduction of a pleasant mood in the classroom and taking care of the well-being of the participants.
- The correct teaching exercise techniques and enforcement of this technique so that the exercise had a chance to be effective.
- Customers tend to get used to a particular instructor, which makes the new leader are doomed to adversity exercisers.

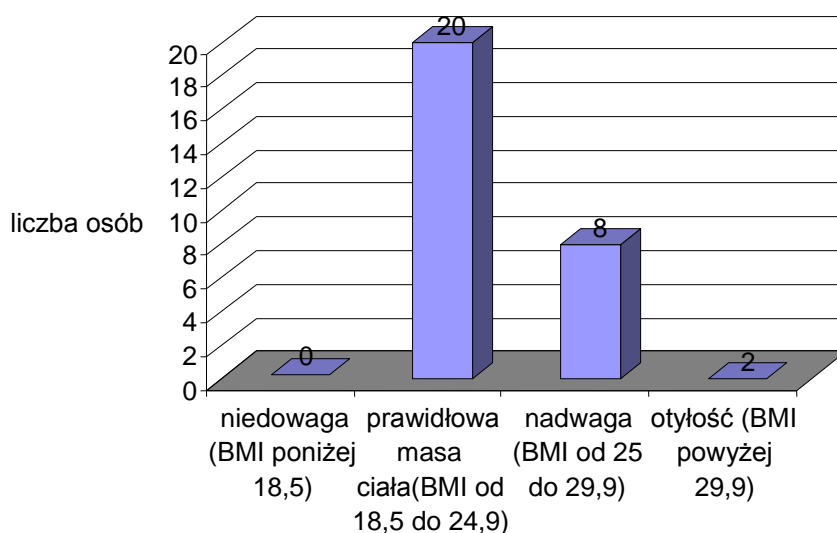
Keywords: instructor, recreation, kinesiogeronthoprohylaxis.

Wstęp

Podstawowym obowiązkiem instruktora rekreacji ruchowej jest nabycie jak największej wiedzy z zakresu zasad prowadzenia zajęć, ich rodzajów i wpływu na organizm ludzki. Niezwykle ważne jest także poznanie wiedzy z zakresu nauk biologicznych, takich jak: fizjologii, biomechaniki, anatomii i motoryczności człowieka. Wiedza ta jest istotna, gdyż prowadzący lekcję jest odpowiedzialny za bezpieczeństwo klientów. Musi on wiedzieć jakie ćwiczenia należy dobrać do danego rodzaju zajęć i poziomu ćwiczącej grupy, jak dozować te ćwiczenia, a co najważniejsze musi wiedzieć jak dane ćwiczenie powinno się wykonać prawidłowo technicznie, dlaczego taka technika jest prawidłowa i powinien egzekwować tą technikę od uczestników zajęć (Cieślicka i wsp., 2011; Napierała i wsp., 2009). Brak znajomości zasad prowadzenia lekcji szkodzi uczestnikom zajęć. Instruktor bez podstawowej wiedzy bezpieczeństwa może poprowadzić zajęcia ciekawe, wyczerpujące uczestników i wyciskające z nich siódme poty, ale jednocześnie jest duże prawdopodobieństwo wyrządzenia krzywdy klientom. Bardzo ważnym elementem w pracy instruktora rekreacji jest umiejętność komunikowania się z ludźmi. Komunikowanie się to wzajemne przekazywanie: informacji, umiejętności, pojęć, idei, uczuć za pomocą symboli tworzonych przez: słowa, dźwięki, obrazy lub dotyk. Dobra komunikacja jest wtedy, gdy przekaz nadawcy odzwierciedla jego intencję oraz, gdy odbiorca interpretuje przekaz zgodnie z intencjami nadawcy. Komunikacja to nie tylko słowa, ale i gesty. Na komunikację niewerbalną składa się: gestykulacja, dotyk i kontakt fizyczny, wygląd fizyczny, kanał wokalny, dystans fizyczny między rozmówcami, spojrzenie i wymiana spojrzeń, pozycja ciała w trakcie rozmowy, organizacja środowiska. Negatywne emocje prowadzącego nie powinny w jakikolwiek sposób odbijać się na osobach ćwiczących. Swoje kłopoty instruktor powinien zostawić za zamkniętymi drzwiami. Jego praca polega także na zachęcaniu klientów do ćwiczeń i do przychodzenia do klubu fitness, dlatego powinien on być zawsze uśmiechnięty, przyjazny i pomocny nawet w trudnych warunkach. Klienci przychodzą do klubu po swojej pracy, która jest często bardzo stresująca i ostatnią rzeczą, z którą chcą się spotkać jest niezadowolony, przygnębiony instruktor. Celem pracy jest opisanie sylwetki instruktora kinezygerontoprofilaktyki, która spełnia oczekiwania uczestników rekreacji ruchowej, ale także przedstawienie wymogów stawianych przez wyspecjalizowane szkoły instruktorów rekreacji ruchowej i zadań jakie stoją, przed instruktorem, aby być profesjonalnym i wykonywać prawidłowo swoją pracę.

Material i metody

Dla potrzeb badawczych niniejszej pracy posłużono się ankietą własnej konstrukcji. Przebadana została grupa kobiet z województwa pomorskiego. Większość to uczestniczki zajęć rekreacyjnych z miejscowości w której mieszkam oraz klientki klubu Akademos w Gdańsku, ale ankietę wypełniły także panie, które uczęszczały na zajęcia kinezygerontoprofilaktyki w ramach specjalizacji w Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku. Badane osoby są w wieku od 50 do 79 lat. Średnia wieku wynosi 60 lat. Przeważają osoby o średnim wykształceniu (60%), jednak jest znacząca ilość osób o wyższym wykształceniu (34%) i kilka osób z wykształceniem zawodowym (6%). Waga badanych kobiet waha się od 48 kg do 90 kg, średnio 62kg, przy czym współczynnik BMI (wskaźnik prawidłowej masy, nadwagi lub otyłości u człowieka) waha się od 18,8 do 32,2 i jak widać na poniższym wykresie większość (67%) osób ma prawidłową wagę, jedna trzecia ma zaburzenia wagi (27% ankietowanych ma nadwagę) i mniejszość (6%) ma otyłość I stopnia.



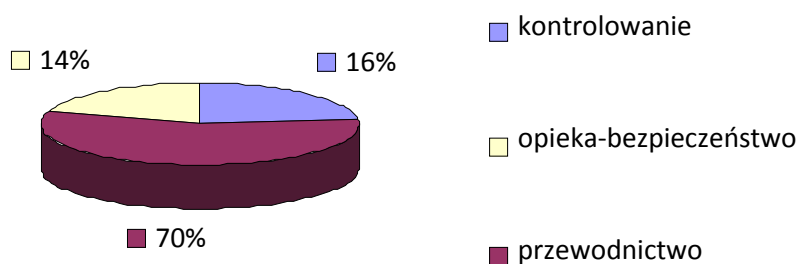
Wykres 1. Współczynnik masy ciała ankietowanych

Jest zdecydowana przewaga pań (87%), które twierdzą, że posiadają stałego partnera życiowego oraz prawie połowa (47%) posiada dzieci w liczbie od 1 do 4. Większość (86%) ankietowanych nie pracuje zawodowo, natomiast mniejszość (14%) przeważnie po 30 godzin tygodniowo, a charakter ich pracy w większości jest umysłowy. Jeżeli chodzi o status finansowy uczestniczek zorganizowanych zajęć rekreacyjnych, to aż 83% osób subiektywnie ocenia go jako przeciętny, tylko 2% osób jako wysoki i 15% osób jako niski. Odsetek uczestniczek zajęć korzystających z usług tylko jednego klubu wynosi 40%, a reszta (60%) osób korzystała z usług od dwóch do czterech klubów fitness. Wszystkie osoby ankietowane uczestniczą w zajęciach ruchowych prowadzonych przez instruktora rekreacji przynajmniej raz w tygodniu, a aż 40% pań chodzi na zajęcia trzy i więcej razy w tygodniu. Jedna trzecia pań aktualnie na nic nie choruje, nie dolegają im żadne schorzenia i nie bierze aktualnie żadnych leków. Natomiast pozostałym osobom (68%) dolegają różnego rodzaju schorzenia i choroby. Najczęściej jest to zwyrodnienie stawów oraz nadciśnienie. Pojedyncze osoby chorują na tarczycę, dyskopatię kręgow szyjnych, choroby serca- migotanie przedsionków, miażdżycę. Każda z tych osób bierze leki, najczęściej na nadciśnienie. Choroby te należą do chorób cywilizacyjnych.

Wyniki

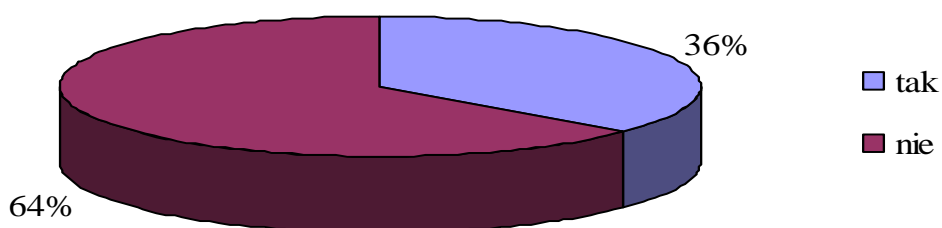
Na pytanie dotyczące uprawiania sportu w przeszłości. Znaczna większość ankietowanych (92%) nie uprawiała żadnego sportu, natomiast zaledwie 8% osób uprawiało sporty typu: tenis, piłka siatkowa, narciarstwo czy jeździectwo. Kolejne brzmi: Kto lub co skłoniło Pana/Panią do udziału w zajęciach ruchowych? 50% ankietowanych odpowiedziało, że do udziału w zajęciach skłoniło ich poprawa stanu zdrowia i kondycji. Trochę mniej, czyli 45% oprócz poprawy stanu zdrowia, pragną także poprawić samopoczucie oraz wygląd. A zaledwie 5 % osób bierze udział w zajęciach rekreacyjnych poprzez namowę znajomych. Na pytanie Jak długo bierze Pan/i udział w zajęciach? (ile lat, miesięcy, tygodni) odpowiedzi wahały się pomiędzy kilkoma tygodniami a 20 latami. Średnio wychodzi 3 lata po jednej godzinie tygodniowo. Pierwsze korzystne zmiany odczuwano po 2-3 miesiącach, ale oczywiście w niektórych przypadkach odczuwano je wcześniej lub później. Najczęstszymi zauważalnymi zmianami są koordynacja ruchowa i wytrzymałość (86%), rzadziej pojawiały się odpowiedzi dotyczące gibkości (14%). Kolejne pytanie: Jaki prowadzi Pan/i styl życia? Znaczna większość, bo aż 90% uważa, że prowadzi zdrowy styl życia, mimo to, że nie palą papierosów, a tylko 10% ankietowanych uznała, że ich tryb życia jest mniej zdrowy. Ale tutaj też prawie nikt nie pali papierosów. Znalazła się zaledwie jedna osoba, która przyznała się do palenia tytoniu. Zdrowy styl życia naszych seniorów potwierdza również fakt, że większość z nich stosuje diety dla poprawy sylwetki lub ze względu na stan zdrowia. Starają się zdrowo odżywiać. Stanowią oni 74%. Jeśli chodzi o sprawność fizyczną pół na pół osób ocenia swoją sprawność dobrze i w normie. Pytanie dwudzieste siódme dotyczy ilości czasu jaką poświęcają osoby starsze na aktywność fizyczną. 56% twierdzi, że poświęcają jej wystarczającą ilość czasu, natomiast 44% chciałoby częściej uczestniczyć w zajęciach, ale mają zbyt mało czasu (32%) lub brak im mobilizacji, finansów lub są po prostu zbyt leniwe (24%).

Jak widać na poniższym wykresie aż dla 72% pań rolą instruktora jest przewodnictwo. Bardzo ważna jest też opieka-bezpieczeństwo (14%) oraz kontrolowanie (16%). Może oznaczać to, że ludzie starsi potrzebują przewodnictwa oraz opieki nad nimi. Na zajęciach chcą czuć się bezpiecznie.

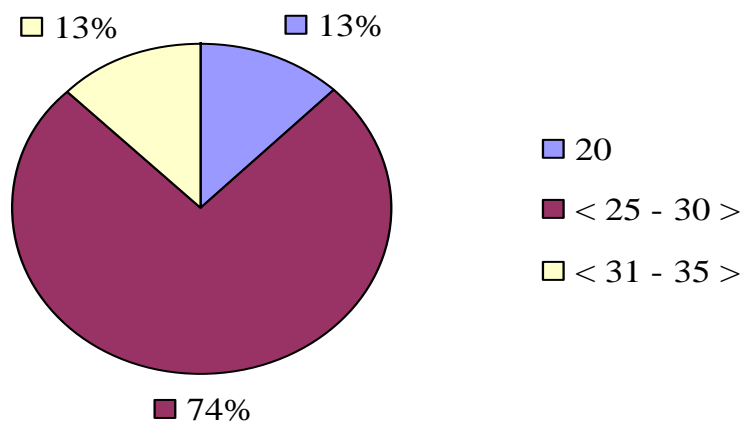


Wykres 2. Jaka jest Pana/i zdaniem rola instruktora na zajęciach?

Na podstawie ankiety możemy określić w jakim wieku powinien być instruktor, jaka jest preferowana płeć prowadzącego i jaki staż pracy jest najodpowiedniejszy według ankietowanych. Uczestnicy zajęć przedział wiekowy od 20 do 35 lat uważają za najlepszy dla instruktora, jednak jak widać na poniższym wykresie, zdecydowana większość (64%) sądzi, iż wiek prowadzącego nie wpływa na efekty jego pracy.

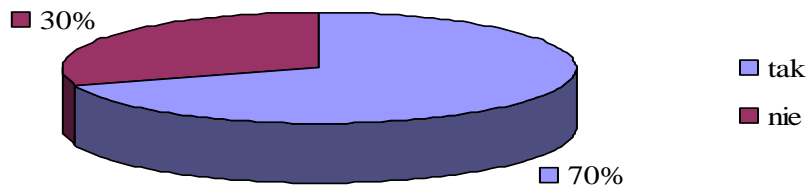


Wykres 3. Według Ciebie wiek instruktora rekreacji ma wpływ na efekty jego pracy:

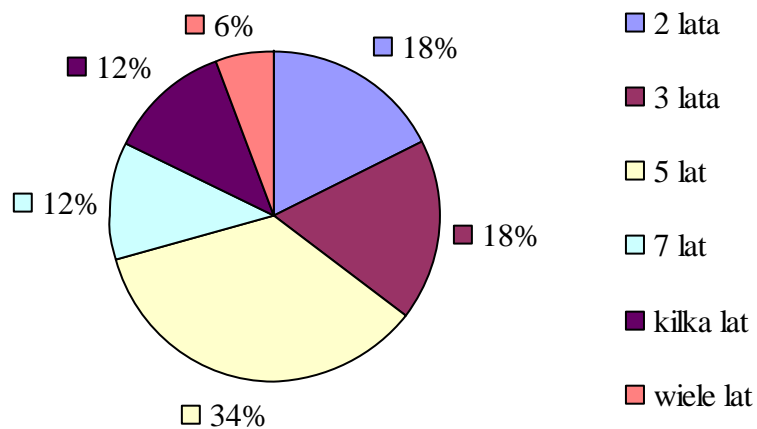


Wykres 4. Według mnie najlepszym instruktorem jest osoba w wieku

O ile wiek instruktora nie jest tak istotny, to jego staż pracy wydaje się mieć ogromne znaczenie. Aż 70% badanych ma zdanie, że efekty pracy prowadzącego zależą od jego stażu, który powinien wynosić od 2 do 5 lat.

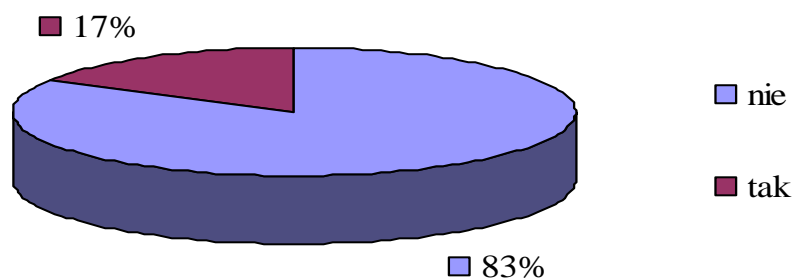


Wykres 5. Według Pana/i staż instruktora ma wpływ na efekty jego pracy:

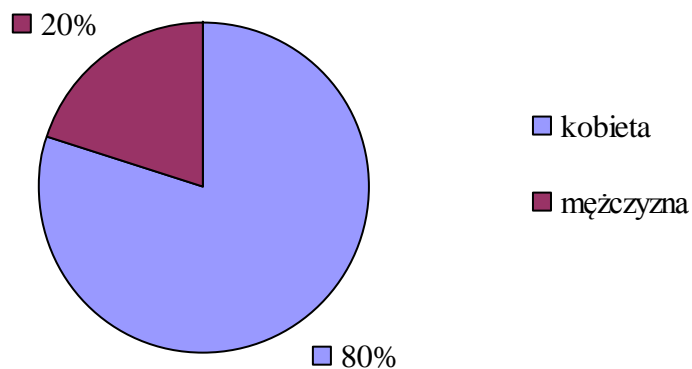


Wykres 6. Według mnie najlepszym instruktorem jest osoba pracująca w tym zawodzie lat.

Ciekawie się przedstawia sprawa płci instruktora. Klientki klubu fitness twierdzą, że płeć prowadzącego nie wpływa na efekty jego pracy, jednak zdecydowanie wolą kobietę w roli instruktora niż mężczyznę. Wynikać z tego może, iż panie mimo świadomości, że mężczyzna mógłby poprowadzić zajęcia równie dobrze, wolą być instruowane przez osoby tej samej płci.

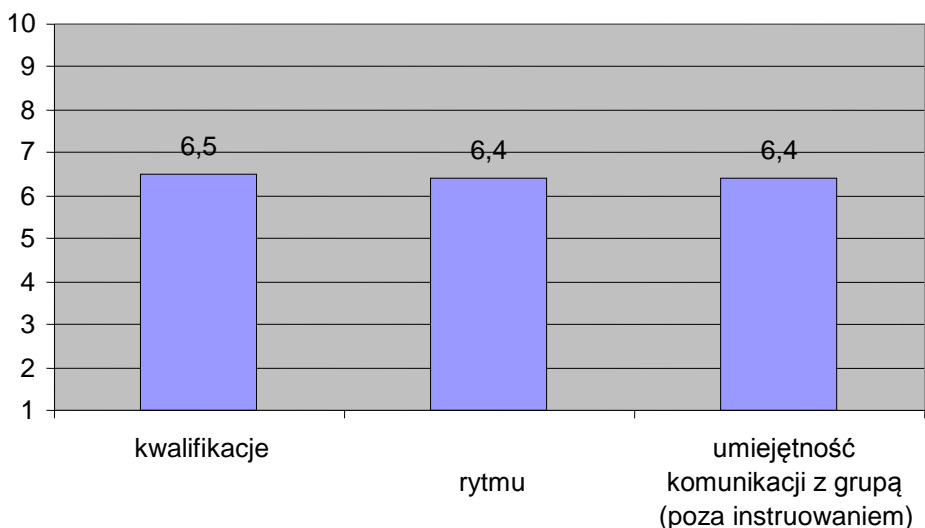


Wykres 7. Według Pana/i płeć instruktora ma wpływ na efekty jego pracy:



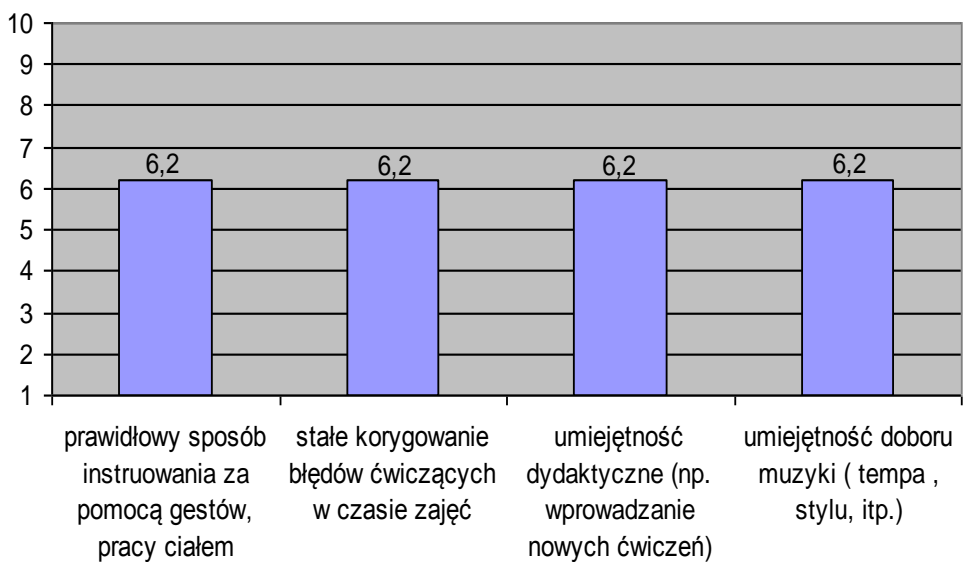
Wykres 8. Według mnie lepszym instruktorem jest kobieta / mężczyzna

W pytaniu dotyczącym profesjonalizmu instruktora, badani mieli za zadanie ocenić, które z umiejętności według nich świadczą o wysokim profesjonalizmie instruktora rekreacji ruchowej i wysokiej jakości jego pracy. W skali od jeden do dziesięciu, najwyższej ocenione zostały kwalifikacje, muzykalność i poczucie rytmu oraz umiejętność komunikacji z grupą (poza instruowaniem).



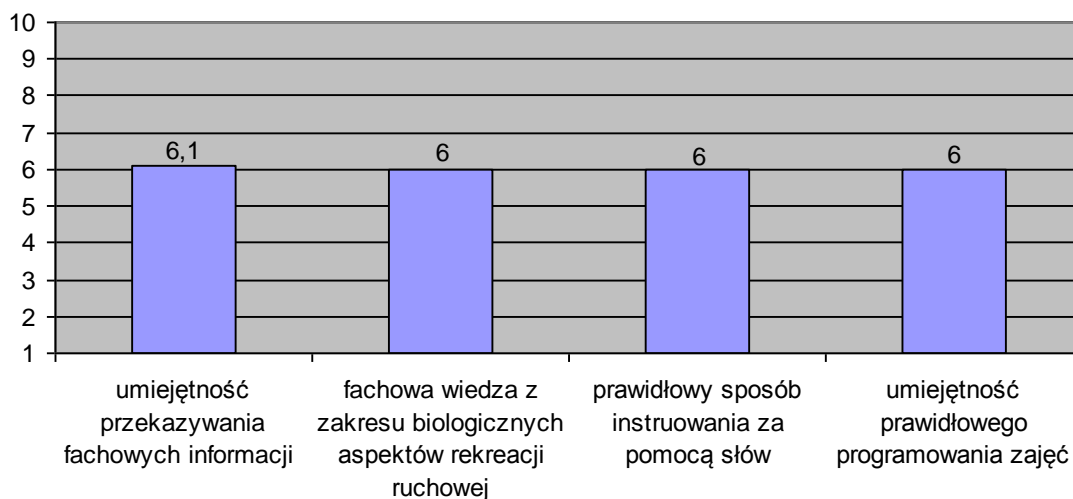
Wykres 9 a) Pana/i zdaniem o wysokim profesjonalizmie instruktora rekreacji ruchowej i wysokiej jakości jego pracy decyduje?

Wysoko oceniony został również: prawidłowy sposób instruowania za pomocą gestów oraz pracy ciałem, stałe korygowanie błędów ćwiczących w czasie zajęć, umiejętności dydaktyczne (np. wprowadzanie nowych ćwiczeń oraz umiejętność doboru muzyki (tempa, stylu, itp.)



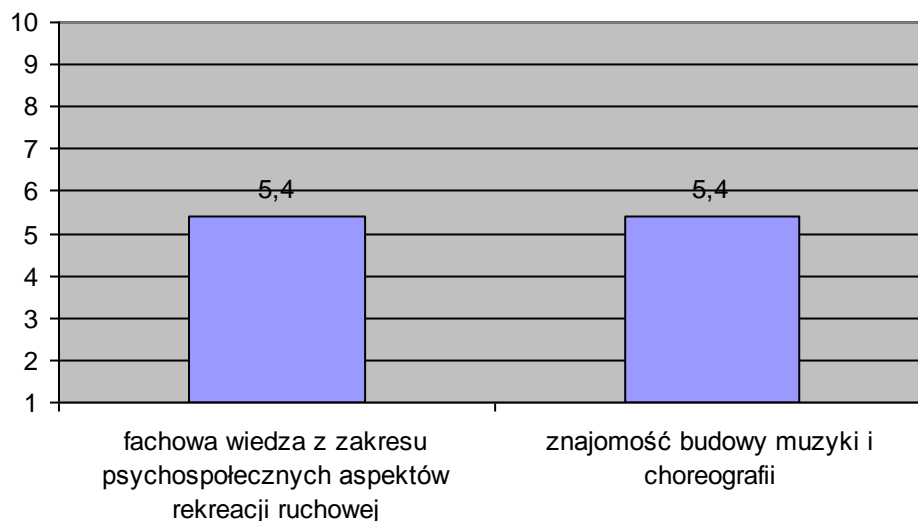
Wykres 9 b) Kolejne umiejętności:

Według ankietowanych nieco mniej ważna, ale wysoko notowana jest umiejętność przekazywania fachowych informacji, fachowa wiedza z zakresu biologicznych aspektów rekreacji ruchowej, prawidłowy sposób instruowania za pomocą słów i umiejętność prawidłowego programowania zajęć.



Wykres 9 c) Następne umiejętności

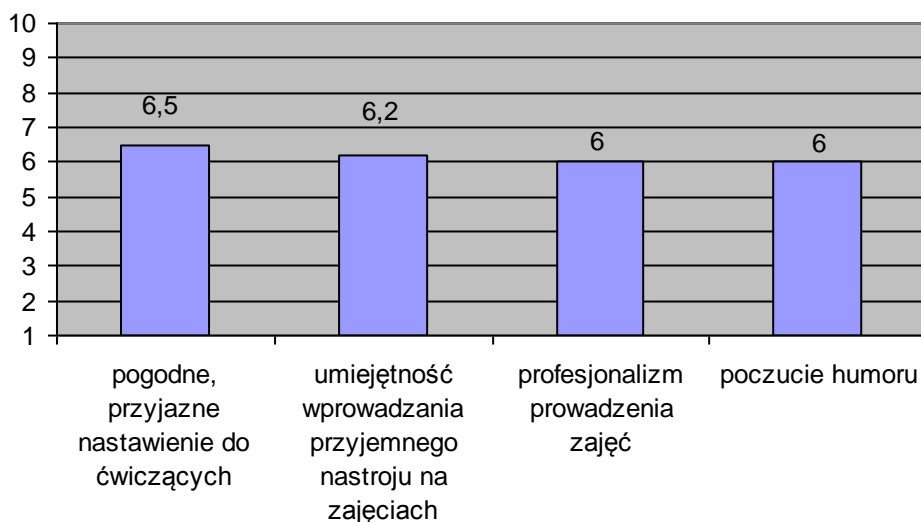
Najniżej została oceniona fachowa wiedza z zakresu psychospołecznych aspektów rekreacji ruchowej oraz znajomość budowy muzyki i choreografii.



Wykres 9 d) Dalsze umiejętności:

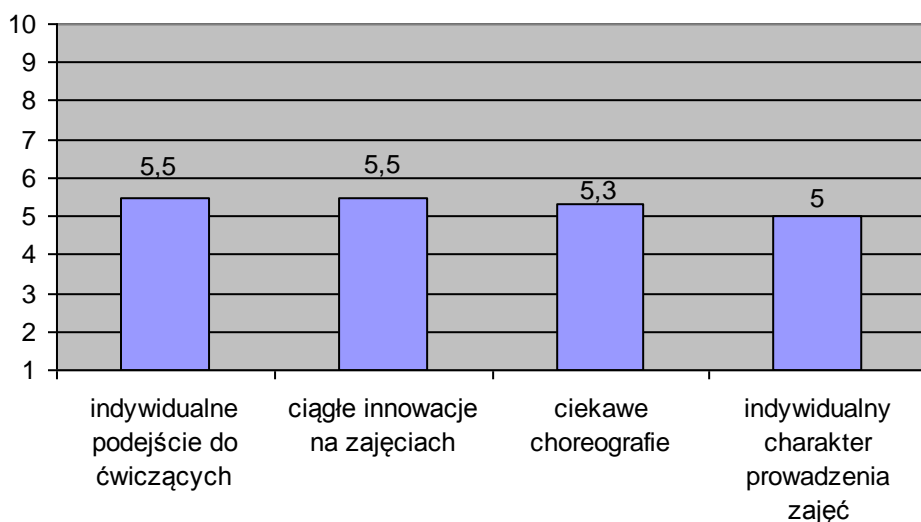
Można zauważyć, że wszystkie umiejętności zostały ocenione wysoko, a różnice w ich ocenie są niewielkie. Wniosek jest taki, że wszystkie wymienione umiejętności świadczą o wysokim

profesjonalizmie prowadzącego i wysokiej jakości jego pracy. Na tej samej zasadzie jak w powyższym pytaniu osoby badane miały ocenić ze względu na jakie czynniki przychodzą na zajęcia do konkretnego instruktora. Okazuje się, że prowadzący przyciągają klientki pogodnym, przyjaznym nastawieniem do ćwiczących, umiejętnością wprowadzania przyjemnego nastroju na zajęciach, poczuciem humoru oraz profesjonalizmem prowadzenia zajęć. Profesjonalizm został oceniony wysoko, mimo, że w poprzednim pytaniu znajomość budowy muzyki i choreografii była oceniona najniżej. Wynikać to może z faktu iż klientki nie zdają sobie sprawy z tego, że muzyka ma swoją budowę, a nauka choreografii wymaga bardzo dobrego przygotowania instruktora, ciągłego zdobywania umiejętności, czyli udziału w szkoleniach i konwencjach fitness.



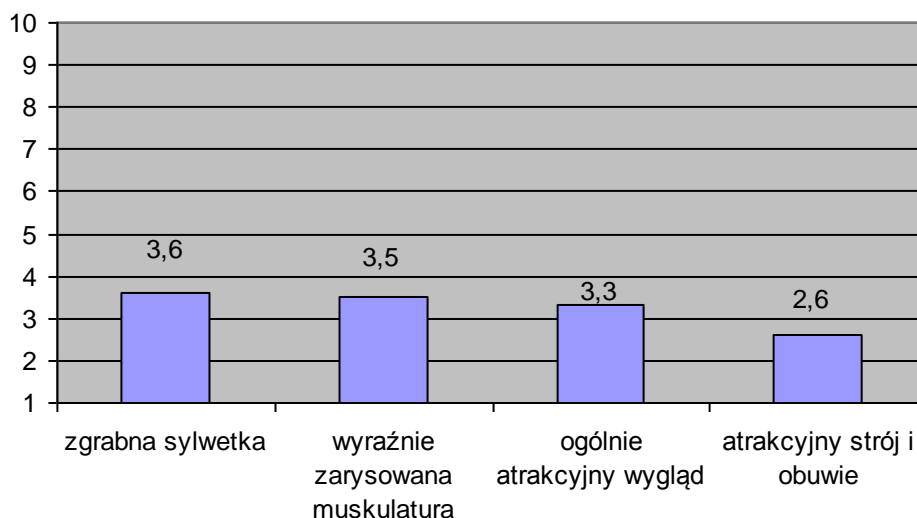
Wykres 10 a) Przychodzę na zajęcia do konkretnego instruktora fitness ze względu na takie czynniki jak: (zaznacz jak bardzo jest ważne, gdzie 1- najmniej ważne, a 7 –bardzo ważne)

Ankietowani doceniają także indywidualne podejście do ćwiczących, ciągłe innowacje na zajęciach, ciekawe choreografie, a także indywidualny charakter prowadzenia zajęć.



Wykres 10 b) Kolejne czynniki:

Wyraźnie mniej ważna, a jednak nie bez znaczenia, bo oceniona na 4,3 punktu jest przyjemna modulacja głosu instruktora. Zdaniem respondentek cechy, które są najmniej ważne, czyli na które instruktor powinien zwracać najmniejszą uwagę, to: zgrabna sylwetka, wyraźnie zarysowana muskulatura, ogólnie atrakcyjny wygląd, a już zupełnie nieistotne według klientek jest atrakcyjny strój i obuwie.



Wykres 10 c) Kolejne czynniki

Zdaniem ankietowanych instruktor powinien być profesjonalistą w swoim zawodzie, posiadać fachową wiedzę aby nie zaszkodzić pacjentom po urazach, zdecydowany, rozumiejący stan psychiczny i fizyczny ćwiczących, wyrozumiały dla ludzi starszych z ich wadami, sympatyczny, zainteresowany osobą, uśmiechnięty, pogodny, powinien posiadać poczucie humoru.

Podsumowanie i wnioski

Obowiązkiem instruktora rekreacji ruchowej jest nabycie wiedzy z zakresu zasad prowadzenia zajęć, ich rodzajów oraz wpływu na organizm ludzki. Bardzo ważne jest także poznanie wiedzy z zakresu nauk biologicznych, takich jak: anatomia, fizjologia, biomechanika. Wiedza ta jest niezbędna, ponieważ prowadzący lekcję jest odpowiedzialny za bezpieczeństwo klientów (Napierała i wsp., 2012; Prusik Ka, 2011). Musi on wiedzieć jakie ćwiczenia należy dobrać do danego rodzaju zajęć i poziomu ćwiczącej grupy, jak dozować te ćwiczenia, a co najważniejsze musi wiedzieć jak dane ćwiczenie powinno się wykonać prawidłowo technicznie, dlaczego taka technika jest prawidłowa i powinien egzekwować tą technikę od uczestników zajęć. Przeprowadzona analiza wyników pokazuje jak dużo umiejętności musi posiadać, co i tak nie jest wystarczające, bo permanentna edukacja prowadzącego jest niezbędna, co czyni ten zawód wyjątkowo trudny i wymagający, nie tylko pod względem fizycznym, ale również merytorycznym. Instruktor rekreacji ruchowej, chcąc być w pełni profesjonalnym w swoim zawodzie, jednocześnie chcąc zadowolić uczestników zajęć, powinien zwrócić największą uwagę na:

- bezpieczeństwo zajęć, co wiąże się z wysokimi kwalifikacjami instruktora oraz jego permanentną edukacją.
- realizowanie konkretnego celu na zajęciach – powinien tak programować lekcję, aby uzyskać konkretny efekt fizjologiczny.
- pogodne, przyjazne nastawienie do ćwiczących, wprowadzanie przyjemnego nastroju na zajęciach oraz dbanie o dobre samopoczucie uczestników zajęć.
- prawidłowe nauczanie techniki ćwiczeń oraz egzekwowanie tej techniki, tak aby ćwiczenia miały szansę być efektywne.
- klientki mają tendencje do przyzwyczajania się do konkretnego instruktora, co sprawia, że nowi prowadzący są z góry skazani na nieprzychylność ćwiczących.

References

1. Cieślicka M., Iermakov S., Stankiewicz B., Zaporozhanow W. Aktywność fizyczne osób starszych Szkoły Ochrony Środowiska w Radomiu Seria Środowisko Naturalne , nr 8, str. 115-130, Radom 2011.
2. Napierała M., Cieślicka M., Klimczyk M., Kuś A., Čillik I., Fitness ako forma telesnej a životn?ho štýlu žien v 21. staroči, Exercitatio corporis - motus - salus, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Banska Bystrica, Slovak journal of sports science, 2009, ročník 1, s. 106 - 116.
3. Napierała M., Stępnia R., Żukow W., Physical activity In the awareness of participants In clubs fitness in Chełmża and in Włocławek, Zdrowie - prawidłowe funkcjonowanie człowieka we wszystkich sferach życia, tom 3, Bydgoszcz 2012, BSW. s. 207-220.
4. Prusik Ka. (2011) Kryteria ilościowe i jakościowe oceny zdrowia pozytywnego kobiet w starszym wieku. Pedagogika, Psychologia ta Mediko-Biologiczni Problemi Fizicznego Vihovanna i Sportu. Charków, 1, 130-134.