

Aerobika kao rekreativna aktivnost

GOTOVO ISTODOBNO S POJAVOM AEROBIKE U SVIJETU, I U HRVATSKOJ SE POJAVIO INTERES ZA TU REKREATIVNU AKTIVNOST ODNOSNO SPORTSKU GRANU. RAZLOG BRZOG PRIHVAĆANJA AEROBIKE U NAS VJEROJATNO TREBA POTRAŽITI U ČINJENICI DA JE ONA PRIVLAČAN I DJELOTVORAN NAČIN TJELESNE AKTIVNOSTI. ZBOG JEDNOSTAVNIH STRUKTURA GIBANJA, RELATIVNO BRZOG USVAJANJA, MOGUĆNOSTI PRAVILNOG DOZIRANJA OPTEREĆENJA IZBOROM RAZRAĐENIH KRETNIH STRUKTURA UZ GLAZBU, KAO MOTIVIRAJUĆEG FAKTORA, AEROBIKA JE BRZO PRIHVAĆENA U HRVATSKOJ KOD SVIH DOBNIH KATEGORIJA OBA SPOLA.

Pišu **doc. dr. Gordana Furjan-Mandić, Saša Segedi i Mirela Murko**

Prvi demonstracijski sat aerobike u Hrvatskoj održan je 16. travnja 1983. pod vodstvom Vesne Mimice koja je znanje stekla u Americi. To je održano u plesnom studiju "VEM" u zgradi u Šenoinoj ulici 26. Aerobiku, koju je propagirala američka glumica Jane Fonda, iste je godine počela provoditi Vesna Ljevaković-Alikalfić u Osnovnoj školi *Marina Držića*, za djelatnice tadašnjeg SOUR-a Chromos. Drugu grupu vodila je Snježana Beri u Društvu za sportsku rekreaciju Partizan. Od 1985. godine u prostorijama mjesnih zajednica Sloboština, Trnsko i Dugave u sklopu općinskih saveza za sportsku rekreaciju Partizan-Novi Zagreb, oko 300 žena vježbalo je s voditeljicom Snježanom Šanjić. Tadašnji centri za sportske rekreacije postupno su uveli aerobiku kakvu je promovirala Jane Fonda, a kasnije su polako uveli suvremenu aerobiku u današnjem obliku. Instruktorica fitnesa Biba Curtain iz Australije održala je 1989. godine u Zagrebu prvi seminar suvremene aerobike.

Aerobika kao športska grana

Kao novi način rekreativnog vježbanja, suvremena aerobika počela se širiti zagrebačkim sportskim dvoranama devedesetih godina prošlog stoljeća. Nešto kasnije pojavila se u Karlovcu, Splitu, Rijeci, Osijeku i Varaždinu. Prva suvremena aerobika vježbala se u Fitness centru *Forma* u Koturaškoj ulici, Fitness studiju *Atomic* instruktore Renate Plavše-Matić i Studiju Branke Habek u Domu sportova. Od 22. do 26. travnja 1992. održan je prvi Zagrebački sportski sajam na kojem su aerobiku predstavile članice triju zagrebačkih aerobik i fitnes centara, *Atomic*, *Forma* i *Top*

Line. U prvo vrijeme provodila se tzv. hi-lo aerobika. Pojavom step aerobike, oko 1992. godine, dogodile su se korjenite promjene. Nakon te vrste aerobike, koja se provodi uz pomoć step klupice, ubrzo su se kod nas počele uvoditi i ostale vrste aerobike, kao što su new body, funky, fitt ball, slide, dance aerobika, i dr.

Pošto su rekreativci s oduševljenjem prihvatili taj novi oblik tjelesnog vježbanja, javlja se potreba za osnivanje više fitnes i aerobik centara. No, kako su se oni relativno sporo

otvarali, voditelji aerobike okupljali su vježbače u školskim dvoranama. Sredinom devedesetih godina otvaraju se novi fitnes centri u Zagrebu. Među prvima bili su: *Atomic*, *Lady Fitness*, *Step*, *Jump*, *Big Jim* i *MGM-body art*.

Aerobika kao usmjerenje na redovnom i izvanrednom studiju

Godine 1994. osnovano je Hrvatsko udruženje instruktora aerobike. Na tadašnjem Fakultetu za fizičku kulturu počela je 1995.

nastava prve generacije studenata usmjerenja OKT-fitness i aerobika, a 1996. godine izvanredni studij za više sportske trenere fitnesa. Voditelj cjelokupnog studija je prof. dr. Dušan Metikoš, a nositeljica programa aerobike dr. sc. Gordana Furjan-Mandić. U nastavi su bili angažirani i mnogi vanjski suradnici, voditelji aerobike: Biba Curtain, Renata Plavša-Matić, Snježana Šanjić, Nataša Špehar-Marković, Jelena Marinković i drugi. Od tada se u svaku novu genera-



Prva generacija usmjerenja Osnovne kineziološke transformacije -fitness i aerobika na Kineziološkom fakultetu 1995. godine s voditeljem studija prof. dr. Dušanom Metikošom (stoji drugi slijeva) i nositeljicom programa aerobike dr. sc. Gordanom Furjan-Mandić (sjedi druga slijeva)



Ekipa Kluba sportske aerobike *Faks* s Kineziološkog fakulteta osvojila je šesto Prvenstvo Hrvatske u sportskoj aerobici 2003. godine

ciju upisuje od 40 do 50 izvanrednih studenata, te po 20 redovnih studenata na dva usmjerenja OKT-a u sklopu redovitog studija na Kineziološkom fakultetu.

Prve međunarodne konvencije i seminare o aerobici, na kojima se okupljalo i do 300 sudionika, počele su se organizirati 1995. godine. Konvencije su se održavale u Zagrebu i Poreču. Prvu hrvatsku aerobik i fitness konvenciju organizirao je od 10. do 12. travnja 1995. godine Aerobik centar *Atomic*, vlasnice Renate Plavše-Matić. Predavači su bili međunarodni i domaći instruktori: Jill Suhr-Cassey (SAD), Jack Campbell (Njemačka) i Renata Plavša-Matić.

Tečajevi za instruktore aerobike

Tečajeve za obuku instruktora aerobike, koji se održavaju u Crikvenici, pokrenuo je Goran Obrovac 1996. godine. On je 1999. godine osnovao udrugu "Aeropro" koja je instruktorima i vježbačima trebala pomoći u edukaciji, usavršavanju i pronalaženju glazbe za aerobiku. Udruga je izdavala i stručni časopis s istim imenom. Zbog financijskih problema udruga se ugasila, a od 1999. organizaciju tečajeva preuzima "Reebok University Team". No, tečajevi se održavaju bez odobrenja Ministarstva znanosti, prosvjete i športa, pa završeni polaznici tečajeva nemaju službenu licencu za rad u struci. Istodobno, tečajeve za stručno usavršavanje - kao V. stupanj obrazovanja, organizira i Hrvatska olimpijska akademija. Od 2000. godine proizvođač sportske opreme "Reebok" postaje sponzor MGM-ovim konvencijama na Zagrebačkom velesajmu u sklopu Sajma sporta i nautike. Od tada na tu konvenciju dolaze svjetski poznati voditelji aerobike. Istodobno s osposobljavanjem stručnih kadrova, publiciraju se znanstveni i stručni radovi, a objavljuju se brojni članci koji među širom publikom nastoje popularizirati aerobiku. Od devedesetih godina do danas, aerobika je u Hrvatskoj toliko napredovala da nema razlike u radu hrvatskih i inozemnih instruktora, a naši instruktori su rado viđeni na međunarodnim konvencijama.

Prvi međunarodni nastup

Aerobika se u nas razvila do te mjere da je postala i vrlo atraktivan natjecateljski sport. Od 1. do 3. svibnja 1992. u Parizu je održano III. europsko prvenstvo u aerobici. Našu su zemlju tada prvi put predstavljali, izvan konkurencije, Renata Plavša-Matić, Zrinjka Matek, Željka Somun i Goran Obrovac. Tih je dana i Hrvatska izborila uključenje u EAF (European Aerobics Federation). Studenti izvanrednog studija fitnesa, Jana Bičanić i Johnnie Kazija, te nastavnica aerobike na Fakultetu za fizičku kulturu Gordana Furjan-Mandić, završili su dvotjedni međunarodni seminar za suce, trenere i natjecatelje sportske aerobike u Ljubljani. Preda-

vač je bio predsjednik Američke aerobik-asocijacije "3A" (American Aerobics Association) Christopher Riles, bivši natjecatelj u sportskoj aerobici. Na kraju seminara održano je i prvo neslužbeno prvenstvo Slovenije u sportskoj aerobici, na kojem je Johnnie Kazija sudjelovao kao natjecatelj, a Jana Brezičević i Gordana Furjan-Mandić su sudile.

Prvo državno prvenstvo

Klub sportske aerobike *Faks* pri Kineziološkom fakultetu osnovan je 1998. Iste godine na Zagrebačkom velesajmu u sklopu Sajma sporta i nautike, a u organizaciji Kineziološkog fakulteta i ZV-a održano je prvo prvenstvo Hrvatske u sportskoj aerobici. Natjecale su se ekipe iz Karlovca, Slavonskog Broda, Varaždina i Zagreba. Sudila je prva generacija sportskih aerobičara: Vesna Alikaljić, Jana Brezičević, Romana Caput-Jogunica, Ksenija Fućkar, Sanja Gju-rašin, Martina Juriša, Anđelo Radetić, Damir Sekulić, Vera Vrbanac i Alen Kovač-Perač. Predsjednica organizacijskog odbora i vrhovna sutkinja natjecanja bila je Gordana Furjan-Mandić. U organizaciji prvenstva sudjelovali su i Branka Habek i Krešo Kristić. Prvo mjesto osvojila je ekipa Kineziološkog fakulteta. Od te godine redovito se održavaju državna prvenstva. Helena Herceg i Tajana Trtanj sudjelovale su kao predstavnice Hrvatske u Orlandu (SAD), na Svjetskom prvenstvu u aerobici u organizaciji ANAC-a (Association National Aerobics Championships). Kako se aerobika kao sportska aktivnost počela uvoditi u sveučilišnu nastavu tjelesne i zdravstvene kulture, javila se potreba za natjecanjima i na toj razini. Tako je 26. siječnja 2002. održano u Sportskoj dvorani *Martinovka* prvo sveučilišno prvenstvo u sportskoj aerobici. Sudjelovale su ekipe Kineziološkog fakulteta, Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta, Filozofskog fakulteta, Prirodoslovno-matematičkog fakulteta, Agronomskog fakulteta i Učiteljske akademije. Prvo mjesto osvojio je Kineziološki fakultet. Iste godine ekipe Agronomskog i Kineziološkog fakulteta sudjelovale su na otvorenim prvenstvima u sportskoj aerobici u Koprui i Novom Mestu, gdje je u grupama prvo mjesto osvojio Kineziološki fakultet. Iz godine u godinu broj natjecatelja sve je veći, a od 2003. natjecanja se održavaju u kategoriji solo, parovi i trojke.

Možemo pretpostaviti da je pred aerobikom u svijetu i u Hrvatskoj svijetla budućnost i da će se i dalje intenzivno razvijati, i kao rekreacija i kao sport.



Prvo Prvenstvo Sveučilišta u sportskoj aerobici 2003. godine