Prijedlog uvođenja novih fitnes programa za žene u Vrbovskom

Tadej, Sabina

Master's thesis / Diplomski rad

2017

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:041926

Rights / Prava: Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International/Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 4.0 međunarodna

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP

zir.nsk.hr

DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje visoke stručne spreme

i stručnog naziva: magistar kineziologije)

Sabina Tadej

PRIJEDLOG UVOĐENJA NOVIH FITNES PROGRAMA ZA ŽENE U VRBOVSKOM

(diplomski rad)

Mentor:

prof.dr.sc. Gordana Furjan-Mandić

Zagreb, lipanj 2017.

PRIJEDLOG UVOĐENJA NOVIH FITNES PROGRAMA ZA ŽENE U VRBOVSKOM

Sažetak

Tema diplomskog rada je „Prijedlog uvođenja novih fitnes programa za žene u Vrbovskom“. Trenutno u gradu Vrbovskom nema dovoljno ili uopće nema fitnes programa koje bi žene mogle izabrati.

Na temelju anketa koje su provedene na uzorku od 102 žene, cilj je bio osmisliti nove fitnes programe koje bi te iste mogle izabrati. Anketa se sastoji od 18 pitanja, a obuhvaća područja trenutne tjelesne aktivnosti, motiviranost, susretanje s grupnim programima, članarine i sl.

Rezultati anketa su nam pokazali da postoji zainteresiranost za novim fitnes programima. Većina žena se složila da nema dovoljne ponude za njih u Vrbovskom, a uvođenjem i proširenjem ponude novih fitnes programa aktivirale bi se prvenstveno žene, a kasnije i drugi dio populacije.

Ključne riječi: grupni programi, anketa, ponuda, uvođenje.

PROPOSITION FOR THE INTRODUCTION OF NEW FITNESS PROGRAMS FOR WOMEN IN VRBOVSKO

Summary

The topic of my graduation thesis is "Proposition for the introduction of new fitness programs for women in Vrbovsko". At the moment in the town of Vrbovsko there is not enough or no fitness program available that women could choose.

Based on the survey that was conducted on the sample of 102 women, my goal is to design new fitness programs for women to choose from. The questionnaire consists of 18 questions

and covers areas of current physical activity, motivation, encountering with group programs, membership fees etc.
Survey results show that there is interest in new fitness programs. Most women agree that there is not enough offer for them in Vrbovsko, and by introducing and expanding the offer of new fitness programs it would be active primarily women and later part of the population.embership fees and so on.

Keywords: group programs, survey, offer, introduction.

SADRŽAJ

1. UVOD..... 4

2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA 6

3. CILJ RADA 9

4. METODE 10

4.1.UZORAK ISPITANIKA 11

4.2.UZORAK VARIJABLI 11

4.3.METODE OBRADE PODATAKA 11

5. REZULTATI I DISKUSIJA 12

6. ZAKLJUČAK 33

7. LITERATURA 34

8. PRILOG 35

8.1 PRILOG 1 35

1. UVOD

Tjelesnom aktivnošću definira se svaki pokret tijela koji je izveden aktivacijom skeletnih mišića, a rezultira potrošnjom energije (Caspersen CJ,Powell KE,Christenson GM, 1985).

Tjelesnu je aktivnost, također, definirala Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) prema kojoj tjelesna aktivnost obuhvaća sve pokrete, tj. kretanje u svakodnevnom životu, uključujući posao, transport, kućanske poslove, rekreaciju i sportske aktivnosti, a kategorizirana je prema razini intenziteta, od niskog preko umjerenog, do snažnog tj. visokog intenziteta.

Kao što znamo tjelesno vježbanje je jedan od najznačajnijih preventivnih mjera što se tiče zdravlja kao i funkcionalne i radne sposobnosti žene. Tjelesnom aktivnošću stvara se otpor na sve negativne faktore radnog,socijalnog i životnog okruženja. Također otklanja se mogućnost pojave kroničnih,kardiovaskularnih i drugih bolesti što je u današnjem suvremenom načinu života svakodnevna pojava. Te bolesti postaju veliki problem jer čine veliki postotak gubitka zdravlja stanovništva.

Početak tjelesnog vježbanja i sama odluka da se krene zna biti vrlo teška. Svakodnevne obaveze treba uskladiti s tjelesnim vježbanjem. Potrebno je napraviti plan vježbanja kojega će se svaka žena moći držati sukladno njenim obavezama. Također je bitno održati motivaciju, ne preskačući treninge koji su napravljeni po planu.

Grad Vrbovsko zauzima krajnji istočni dio Gorskog kotara i obuhvaća 65 naselja, a prostor obuhvaća površinu od 280 km² ili 7,80% teritorija Primorsko-goranske županije i po veličini dijeli drugo mjesto s gradom Čabrom od 36 gradova i općina u Županiji te ima 5.076 stanovnika.(Grad Vrbovsko (2008). *Geografski položaj grada Vrbovskog* /on line/. S mreže preuzeto 16.lipnja 2017. s : http://www.vrbovsko.hr/grad-vrbovsko/).

Vrbovsko što se tiče sporta ima aktivna tri sportska kluba, nogometni, rukometni i teniski. Udruge koje su aktivne na području Vrbovskog jesu sljedeće: Sportsko-rekreativno društvo žena Vrbovsko, Skijaški klub Lovnik, Hrvatsko planinarsko društvo Željezničar, Kuglački klub Vrbovsko, Planinarsko društvo Rudač, Društvo sportske rekreacija Jablan, Društvo sportske rekreacije Osojnik i dr.

Sportski objekti, odnosno prostor u kojima bi se provodili treninzi prvenstveno bi bila Sportska dvorana Vrbovsko koja je izgrađena 2008. godine te je višenamjenska trodijelna. Dvorana je nova i ima sve potrebne rekvizite za provođenje kvalitetnih treninga. Što se tiče ostalih prostora, Vrbovsko pored dvorane ima betonsko igralište, zatim travnato igralište, mnogo uređenih šetnica kao i biciklističkih staza.

Dosadašnja iskustva pokretanja fitnes programa u Vrbovskom nisu baš zaživjela. Po iskustvu, problem je što kad se i uvede nešto to bude aktualno 2-3 mjeseca. Žene zbog razno raznih obaveza i posla „ne stignu“ odnosno preumorne su da bi išle još i na trening. Nažalost to su njihova razmišljanja, ne uzimajući u obzir da dolazak na trening, pa i samo druženje s ostalim je dobro za njih.

Ovaj rad prvenstveno je pisan zbog toga što su se već pokušavali uvesti neki fitnes programi ali zbog gore navedenog to je trajalo jako kratko. Upravo zato je bitno da se uvidi problematika zbog čega fitnes programi nisu zaživjeli.

2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Dosadašnja istraživanja na sličnu tematiku su provedena u nekoliko većih gradova kao što su Umag, Rovinj, Poreč i Vinkovci. U Vrbovskom do sada nisu provedena nikakva istraživanja što se tiče općenito sporta, rekreacije, uvođenja fitnes programa, te ovaj rad je prvi koji se dotakao te teme.

Otočan (2016) u svome diplomskom radu navodi da je „turistička ponuda Istre, osim gastronomije i boravka na moru, čistom zraku i suncu, nudi i provođenje svakodnevice kroz sportske aktivnosti. Prema Škorić (2006) sportsko rekreacijska ponuda sastavni je dio turističke ponude, te se kao i turistička ponuda, mora prilagoditi željama i potrebama gostiju. Također Otočan (2016) pod pojmom sportsko-rekreacijske ponude u turizmu podrazumijeva da su sportski objekti i programi namijenjeni posjetiteljima, te da se ti objekti koriste za provođenje rekreativnih sadržaja turista, ali istovremeno i za natjecanja vrhunskih sportaša i rekreaciju domicilnog stanovništva.

Prema Otočan (2016) lako dostupne aktivnosti poput pješačenja, planinarenja, biciklizma uvijek su aktualne i zastupljene u ponudi svih gradova. Prema Ružić (2011), pješačke staze većinom se nalaze u unutrašnjosti Istre, te se osim pješačenja, vožnje biciklom ili trčanja mogu koristiti i za jahanje. Ljubiteljima vožnje biciklom nudi se preko 430 kilometara uređenih staza koje vode sa zapadne na istočnu obalu istarskog poluotoka.

Nadalje Otočan (2016) navodi da raspoloživi fitnes i wellness programi najvećim se dijelom nalaze unutar hotelskih kompleksa. Turističku ponuda Umaga Otočan (2016) je predstavila u prethodnom poglavlju gdje je već naglasili dominaciju tenisa, te fitnes i wellness programa.. Zatim slijede ljepota prirode i krajolika, te sportski i sportsko-rekreacijski sadržaji. Prema Otočan (2016) sve turističke zajednice uspoređivanih gradova navele su kako se sportsko-rekreacijska ponuda koristi kao dopuna osnovnom privlačnom čimbeniku. Ispitivanje vezano za interes turista koji dolaze u Istru za određene sportsko-rekreacijske sadržaje proveo je Institut za poljoprivredu i turizam Poreč 2008. godine. U tablici broj 1 se može vidjeti koje su sportske aktivnosti u anketnim upitnicima, kao motivacijski sadržaji koji se odnose na sportsko-rekreacijsku ponudu, ističe se biciklizam, odnosno bogata ponuda biciklističkih staza te nogomet. Prema Otočan (2016) u gradu Puli motivacijski sadržaji su i morske aktivnosti

poput ronjenja i plivanja. Otočan (2016) nogomet smatra najvažnijim motivacijskim sadržajem u ponudi grada Rovinja, upravo zbog zimskih priprema sportaša za koje je Rovinj spreman i u pogledu smještajnih kapaciteta i u pogledu ponude sportskih objekata potrebnih za pripreme. U Umagu i Poreču Otočan (2016) tvrdi da je tenis najzastupljenija i najviše tražena aktivnost na što je utjecao povijesni razvoj turizma u navedenim gradovima.

Tablica 1 : Prikaz rezultata istraživanja

RANG	SPORTSKA AKTIVNOST	BROJ ISPITANIKA %
1	Pješačenje	46,5
2	Špiljarenje	22,8
3	Biciklizam	11,8
4	Ronjenje	5,5
5	Jedrenje	3,1
6	Tenis	3,5
7	Jahanje	3,1
8	Lov i ribolov	1,6
9	Penjanje u prirodi	1,1
10	Golf	1

Izvor: Ružić, 2011. Prema podacima iz anketnog istraživanja Instituta za poljoprivredu i turizam Poreč, 2008

Mamić (2009) navodi da je u Vinkovcima razgranata turistička i ugostiteljska ponuda raznih hotela te oko trideset specijaliziranih restorana,motelskog i drugog tipa.

Međutim ono što fali Vinkovcima tvrdi Mamić (2009) jeste dobra ponuda fitness programa kao i wellnessa. Razvojem fitnessa i wellnessa u nekim zemljama Europe u turističkom sektoru povećao se privredni dohodak za turizam. Mamić (2009) navodi da interes tih zemalja je povećati broj turista i aktualnim ponudama u modernom turizmu,zdravstvenih elemenata, a to su fitness i wellness, i to je ono što nedostaje Vinkovcima.

U Vinkovcima prema Mamić (2009) trenutno postoje dva aktivna fitness centra koja nažalost nemaju dovoljno sadržaja i fitness programa koje bi se ponudili građanima. U gradu postoji potreba za fitness centrima koji će nuditi individualne programe, tj. podložni prilagođavanju zdravstvenim sposobnostima svakog člana, odobrenih od liječnika i fitness trenera. Mamić (2009) tvrdi da programi u tim centrima bi se trebali bazirati na specifičnim programima: omladinom, rekreativcima, rekonvalescentima, sportašima. Mamić (2009) tvrdi da je cilj svima ponuditi nešto što će ih veseliti, motivirati i učiniti zdravijima, radno sposobnijima i sretnijima. Po Mamić (2009) fitnes centar u Vinkovcima trebao bi biti opremljen vrhunskim spravama koji spadaju u sami vrh svjetske fitness industrije, vrlo kvalitetna kardio linija, sprave za sve mišićne skupine, veliki broj slobodnih utega kao i svi dodatni rekviziti potrebni za ovaj vid vježbanja, kako bi svakome tko dođe u fitness centar omogućili postizanje željenih rezultata. Osim sprava, fitnes centri po Mamić (2009) trebaju omogućavati vježbačima kvalitetno i stručno vodstvo, savjete tijekom treninga, te izradu individualnih trening programa, koji su uključeni u mjesečnu članarinu. Također Mamić (2009) tvrdi da u ponudu fitnes centara treba uvesti kvalitetne solarije, wellnessa i masaže kao i ponuditi individualni trening gdje osobni trener motivira svoje klijente, stoji na raspolaganju svojim savjetima i djelom prilikom odabira vježbi i njihovog pravilnog izvođenja, te unapređuje vježbačke koncepte,kako bi zadovolji osobne potrebe i želje svakog polaznika.

3. CILJ RADA

Cilj ovoga rada je prikazati problematiku nedovoljne ponude raznovrsnih fitnes programa. Provođenjem ankete dobit će se rezultati na temelju kojih će se dati prijedlog uvođenja novih fitnes programa za žene kako bi se dosadašnje stanje promijenilo.

4. METODE

Metoda koja se koristila u ovom diplomskom radu je metoda anketiranja. Anketi upitnik se sastoji od 18 pitanja koja su bila otvorenog i zatvorenog tipa, kao i direktna i indirektna pitanja. U potpunosti je bila anonimna kako bi ženama omogućili privatnost i trajala je svega 2 minute. Anketna pitanja su sljedeća:

1. Bavite li se nekom vrstom sporta ili rekreacije?
2. Koliko se često bavite sportom / rekreacijom?
3. Koliko sati tjedno ste tjelesno aktivni?
4. Da li ste zadovoljni izborom tjelesnih aktivnosti u Vrbovskom?
5. Smatrate li da bi trebalo biti više tjelesnih aktivnosti u Vrbovskom?
6. Do sada ste se susretali s kojom vrstom tjelesne aktivnosti?
7. Koji je vaš motiv za vježbanje?
8. Koje osobine bi po vama trener trebao imati?
9. Smatrate li da je mjesečna članarina bolja varijanta od plaćanja po treningu?
10. Koliko ste spremni izdvojiti za mjesečnu članarinu?
11. Ako se omogući jednokratno sudjelovanje, koliko smatrate da bi bilo prihvatljivo plaćati po treningu?
12. Koliko često bi ste htjeli da se grupni treninzi provode?
13. Da li bi ste sudjelovali u više raznovrsnih tjelesnih aktivnosti, ako se omogući kombiniranje treninga pod istom članarinom?
14. Bi li vas proširenje ponude fitnes programa motiviralo za početak aktivnog treniranja?
15. Koji fitnes programi bi vas zanimali?
16. Bi li vam smetalo da grupe budu mješovite po spolu?
17. Koji termini bi vam odgovarali za održavanje grupnih treninga?
18. Jeste li zadovoljni svojom fizičkom kondicijom?

4.1. UZORAK ISPITANIKA

Anketni listić je ispunilo 102 žene u dobi od 18-65 godina. Vrijeme trajanja ankete je bilo 2 tjedna, točnije od 13.03.2017.-26.03.2017.

4.2.UZORAK VARIJABLI

Anketni upitnik se sastojao od 18 pitanja. Pitanja su sastavljena na način kako bi dobili precizniji uvid u tjelesnu aktivnost žena, njihovu motivaciju, njihove želje glede treninga i članarina te općenito o namjeri dali bi voljele krenuti s nekom vrstom tjelesne aktivnosti.

Anketni upitnik je rađen od strane autorice diplomskog rada i na temelju dosadašnjeg stanja i ponude fitnes programa u Vrbovskom. Tijekom provođenja ankete, ispitanice su osim pismenoga uputstva dobile i usmene smjernice kako bi što preciznije ispunile ankete.

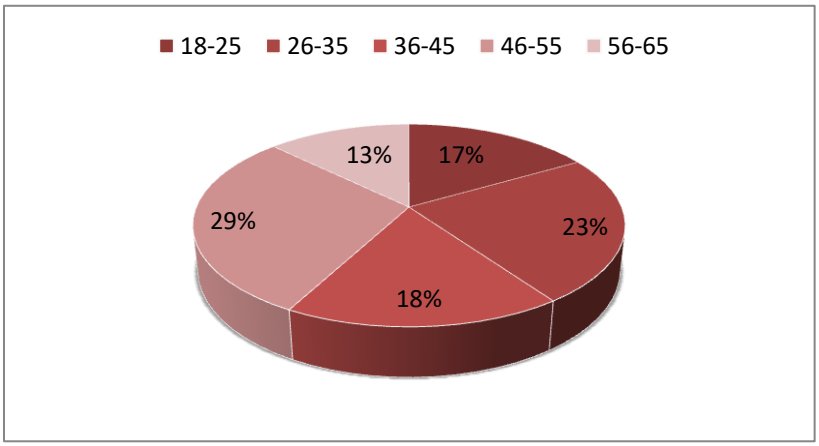
4.3. METODE OBRADE PODATAKA

Podaci anketnog upitnika obrađeni su deskriptivnom metodom. Nakon obrade podataka u Statistica for windows, verzija 2010., odnosno deskriptivnom statistikom.

5. REZULTATI I DISKUSIJA

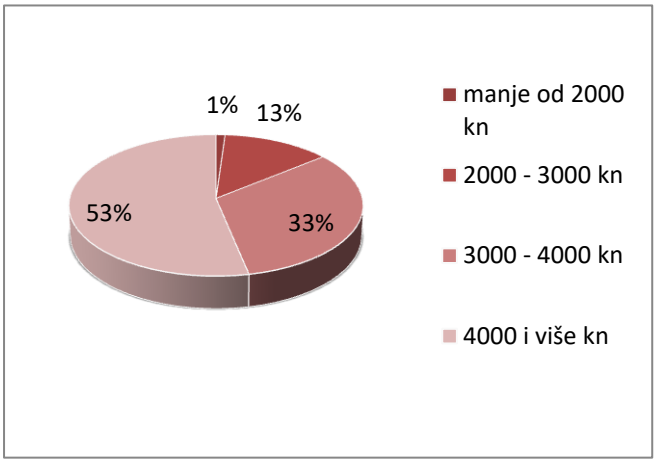
Tijekom obrade anketnih upitnika većina ispitanica je odgovorilo na sva pitanja u potpunosti, dok je mali broj odgovorilo djelomično.

Slika 1. Starosna dob žena

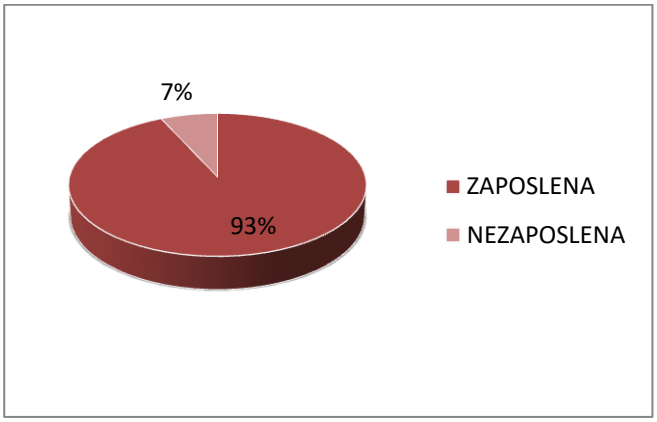


Temeljem ankete vidljivo (slika 1) je da najveći postotak 29% koji je ispunio ankete su žene u dobi od 46-55 godina, a najmanji 13% žene u dobi od 56-65 godina. Zatim 23% žena je u dobi 26-35, 18% njih je u dobi od 36-45 godina, 17% u dobi od 18-25 godina.

Slika 2. Mjesečna primanja žena

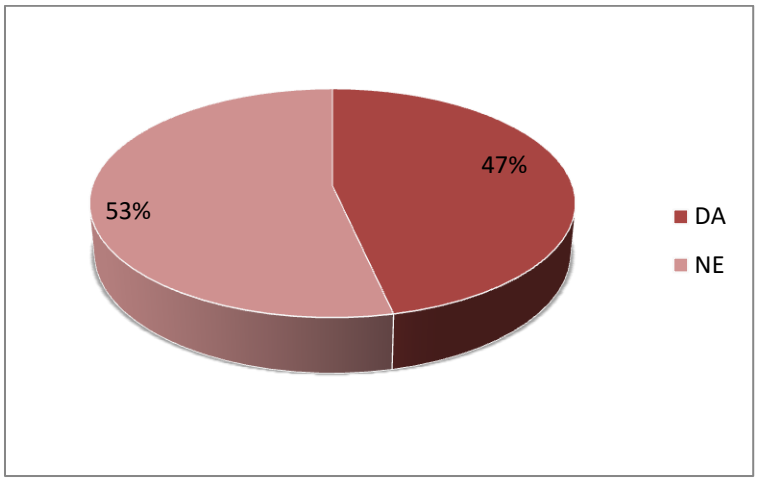


Slika 3. Radni odnos



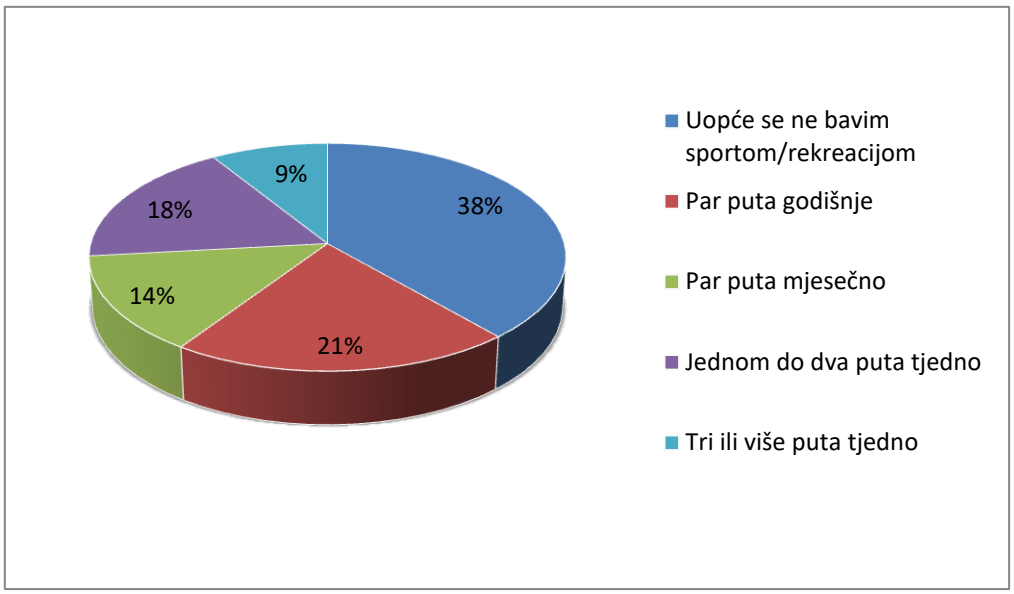
Iz anketa je vidljivo (slika 2) da 93% žena su u radnom odnosu,a tek 7% njih nije. Također njih više od 50 % ima mjesečna primanja veća od 4000,00 kn (slika 3) što znači da članarine koje bi bile po razumnoj cijeni ne bi trebale predstavljati problem. Zatim 33% žena ima primanja od 3000-4000 kn, 13% ima primanja od 2000-3000 kn, a tek 1% ima primanja manja od 2000 kn.

1. Slika 4. Tjelesna aktivnost



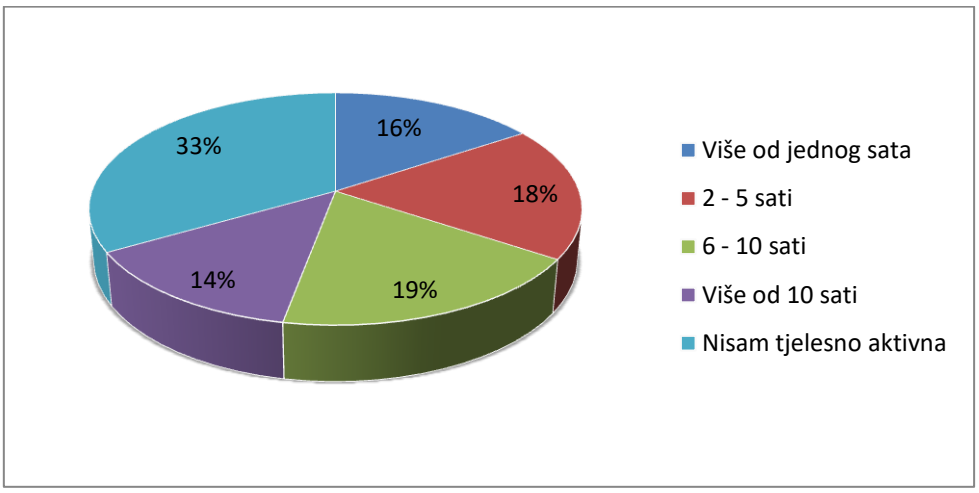
Na pitanje bave li se nekom vrstom sporta ili rekreacije, 53% žena je odgovorilo da se ne bavi, dok je 47% njih odgovorilo da se bavi (slika 4). Pretpostavlja se da je razlog tome mala ponuda fitnes programa kao i obaveze žena koje imaju sa svojim obiteljima.

2. Slika 5. Učestalost tjelesnog vježbanja



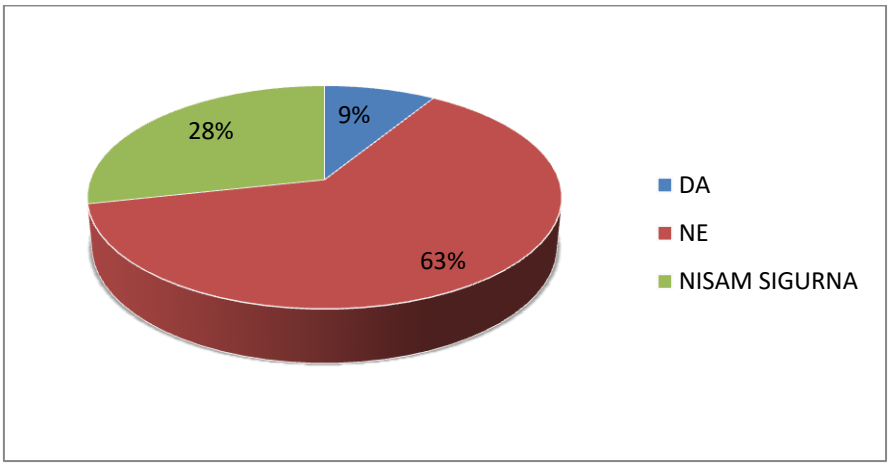
Iz slike 5 je vidljivo da čak 38% žena se uopće ne bavi sportom/rekreacijom,zatim 21% bavi se par puta godišnje, 14% njih bavi se par puta mjesečno, 18% bavi se jednom do dva puta tjedno, te samo 9 % žena bavi se sportom/rekreacijom tri ili više puta tjedno. Moguće je da žene koje se bave par puta godišnje do tri ili više puta tjedno odlaze u neke veće gradove pošto u Vrbovskom nema ponude za fitness programe.

3. Slika 6. Tjedna tjelesna aktivnost



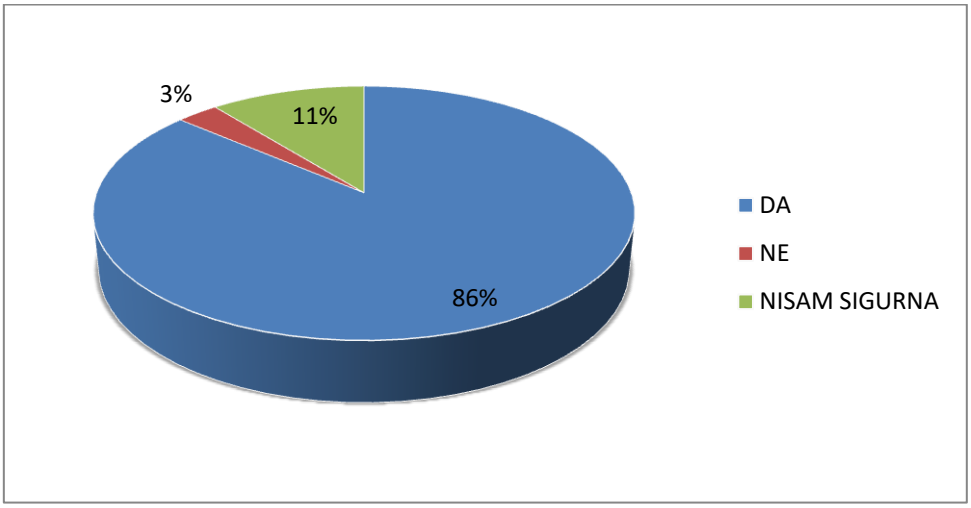
Iz slike 6 je vidljivo da 16% žena je tjedno aktivno više od 1 sata, 18% je aktivno 2-5 sati, 19% je aktivno 6-10 sati, 14% je aktivno više od 10 sati,dok njih 33% uopće nije tjelesno aktivno. Pitanje je povezano s prethodnim gdje je moguće da žene odlaze u veće gradove kako bi išle na određene fitnes programe.

4. Slika 7. Izbor tjelesnih aktivnosti



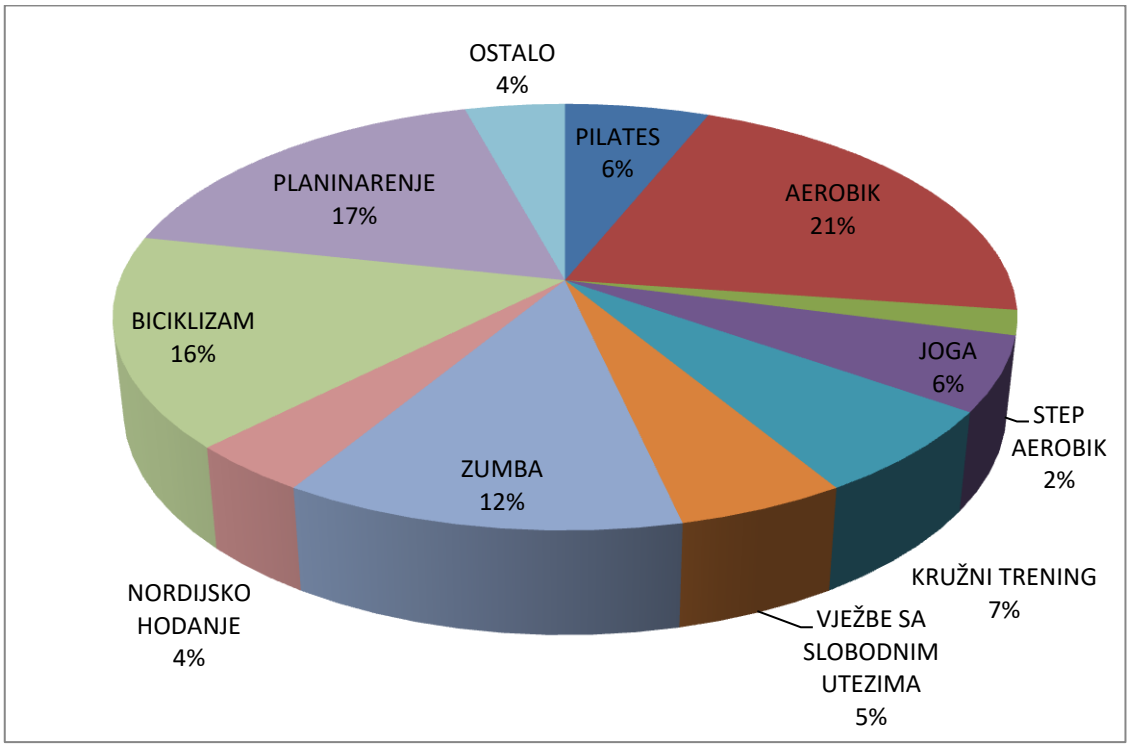
Na pitanje da li su zadovoljni izborom tjelesne aktivnosti u Vrbovskom 9% žena je odgovorilo s da, 63% je odgovorilo s ne, dok njih 28% nije sigurno (slika 7). Pretpostavlja se da je tome tako jer nema izbora tjelesne aktivnosti,odnosno ako i ima nema dovoljno raznovrsnih programa.

5. Slika 8. Veći izbor tjelesne aktivnosti



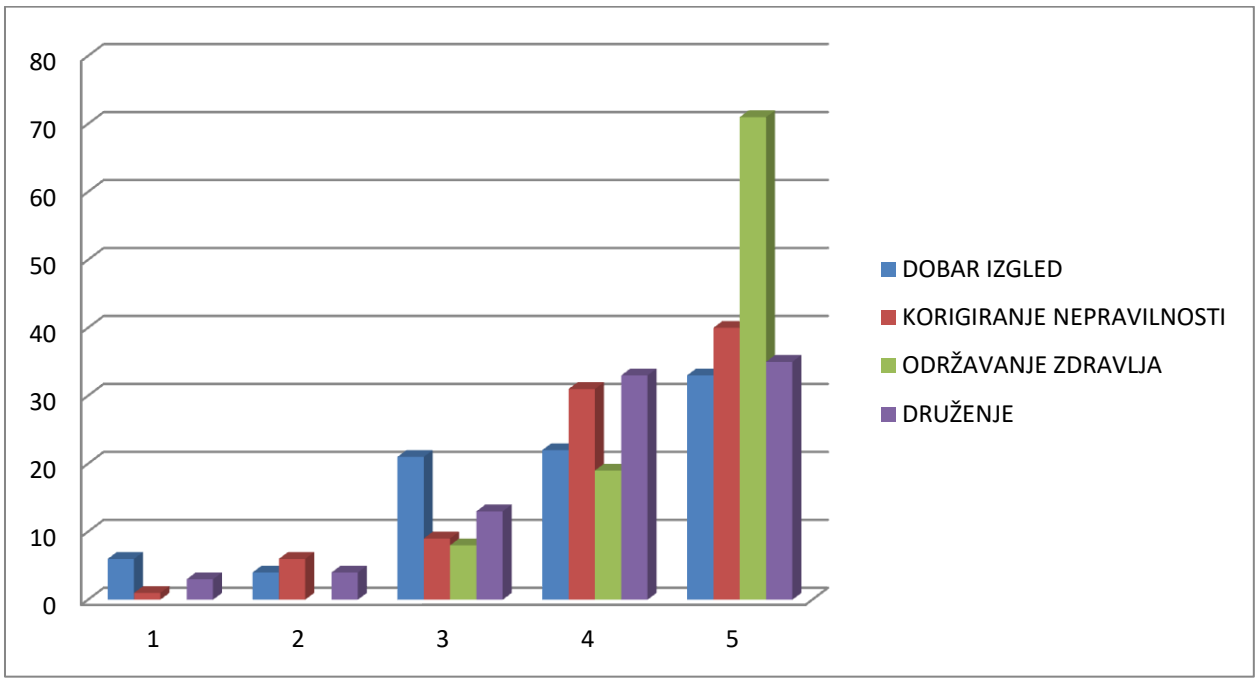
Slika 8 prikazuje da na pitanje da li bi trebalo biti više izbora tjelesne aktivnosti u Vrbovskom, njih 86% je odgovorilo da bi trebalo biti, 3% na ne bi trebalo biti, te njih 11% nije sigurno. Smatra se da bi trebalo biti veći izbor fitnes programa kako bi žene između nekoliko njih mogle odabrati onaj koji bi njima najviše odgovarao.

6. Slika 9. Tjelesna aktivnost koje su probali do sada



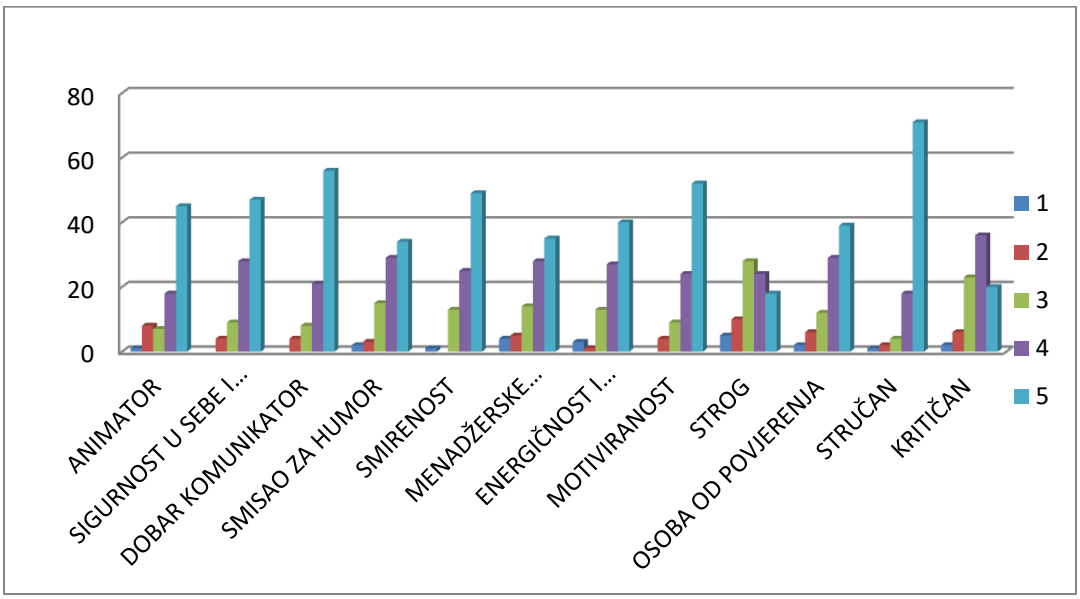
Slika 9 prikazuje da 6% žena se susrelo s pilatesom, 21% s aerobikom, 2% s step aerobikom, 6% s jogom, 7% s kružnim treningom, 5% s vježbama sa slobodnim utezima, 12% s zumbom, 4% s nordijskim hodanjem, 16% s biciklizmom, 17% s planinarenjem te 4% s ostalim tjelesnim aktivnostima. Žene su se mogle susresti s većinom aktivnosti jer su u neko vrijeme bile i ponuđene u Vrbovskom.

7. Slika 10. Motiv za tjelesno vježbanje



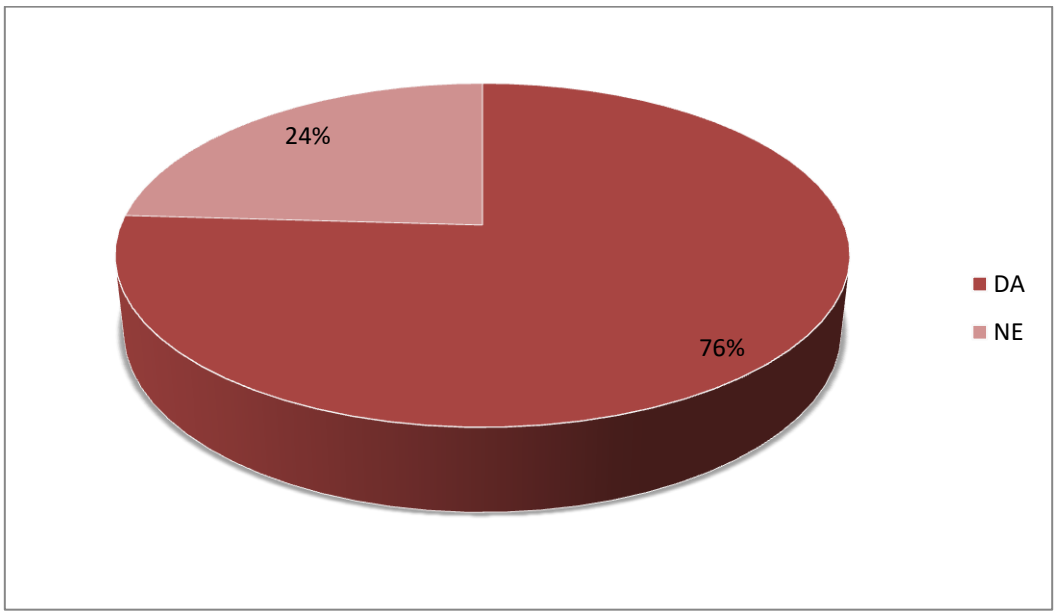
Prema slici 10 je vidljivo da glavna motivacija za vježbanje je održavanje zdravlja, zatim korigiranje nepravilnosti, druženje te na kraju dobar izgled. Žene su se više okrenule prema zdravlju i korigiranju nepravilnosti jer je velika mogućnost da su uvidjele bitnost tjelesne aktivnosti.

8. Slika 11. Osobone trenera



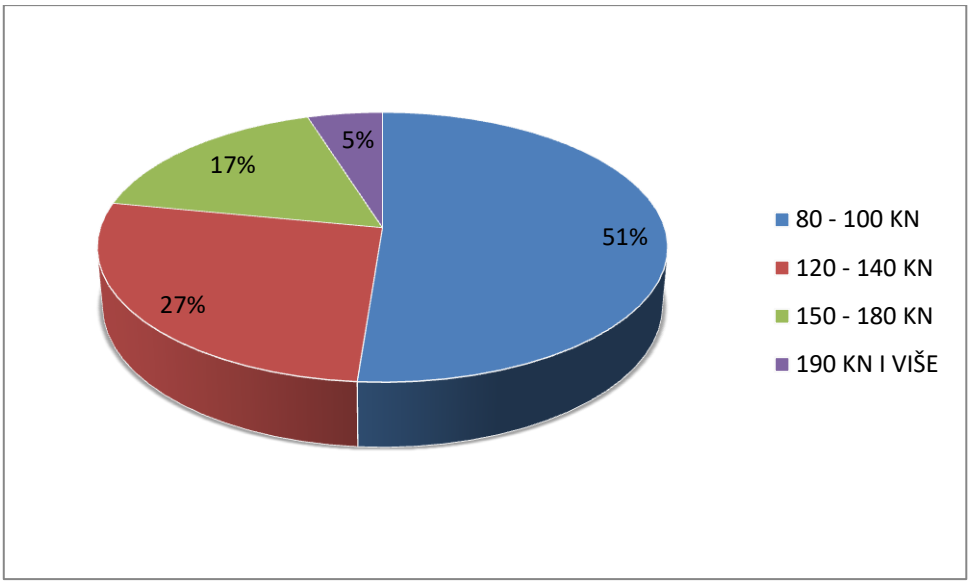
Slika 11 nam prikazuje da najvažnija osobina kod trenera je stručnost, zatim dobar komunikator, motiviranost, smirenost, sigurnost u sebe i samopouzdanje, animator, energičnost i izdržljivost, osoba od povjerenja, menadžerske sposobnosti, smisao za humor, kritičan te strog. Žene smatraju da bi dobar trener trebao imati sve navedene osobine, ali najviše stručan jer je moguće da im treba osoba koja će ih uvjeriti, motivirati,pokrenuti, pokazati pravilno vježbanje kako bi mogle biti tjelesno aktivne.

9. Slika 12. Mjesečna članarina ili plačanje po treningu



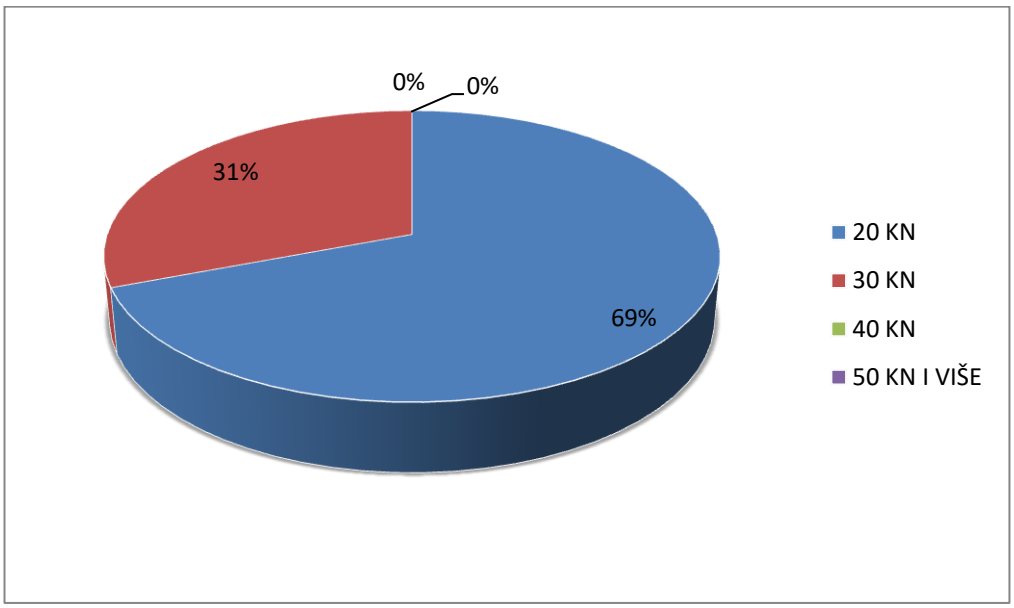
Slika 12 nam pokazuje da je mjesečna članarina bolja varijanta, odnosno 76% žena glasalo je za da, dok je 24% glasalo za ne. Uvođenjem mjesečnih članarina moguće je da bi se tako žene motivirale za dolazak na treninge.

10. Slika 13. Varijanta sa mjesečnim članarinama



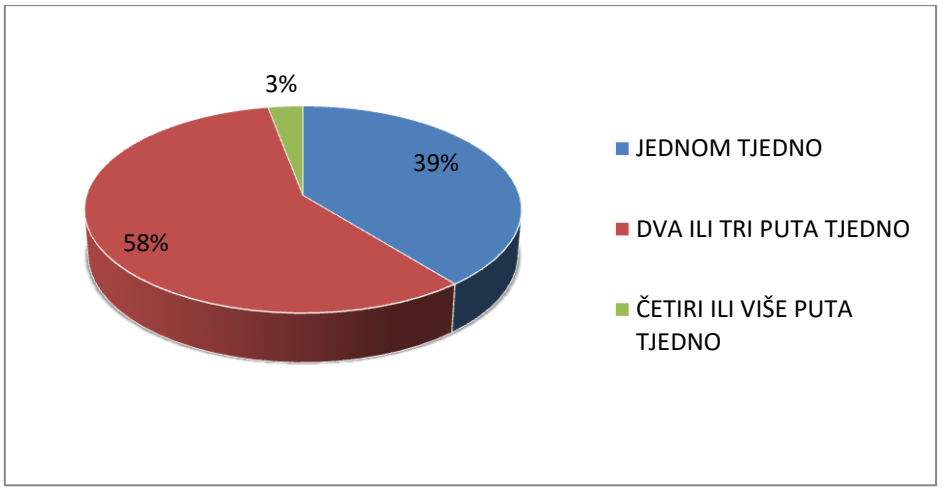
Po slici 13 je vidljivo da ukoliko bi bile mjesečne članarine 51% žena bi bilo zadovoljno da se cijena kreće od 80-100 kn, 27% bi bilo zadovoljno s cijenom od 120-140kn, 17% sa 150-180kn,te 5% njih bi mogle izdvojiti 190 kn i više. Prema dobivenim rezultatima koji su dobiveni vezano uz mjesečna primanja, pretpostavlja se da izdvajanje od 120-140 kn za mjesečnu članarinu ne bi trebao predstavljati nikakav problem.

11. Slika 14. Varijanta plačanja po treningu



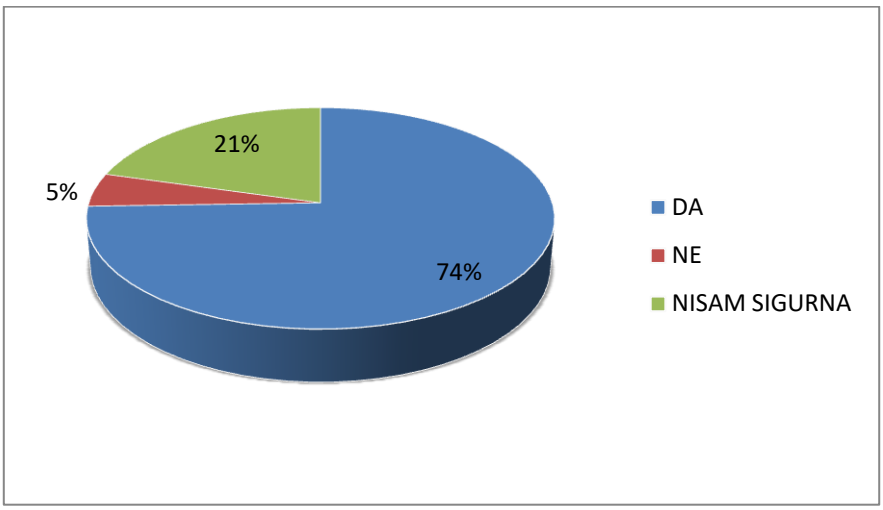
Slika 14 nam pokazuje da za plaćanje po treningu od 20 kn je čak 69% žena, za 30 kn je 31% žena, dok 40 kn i 50 kn i više nije niti jedna žena. Prema iskustvima žene su više voljele plaćanje po dolasku, ali tu bi se onda javljao problem ne dolaska na trening.

12. Slika 15. Učestalost grupnih programa



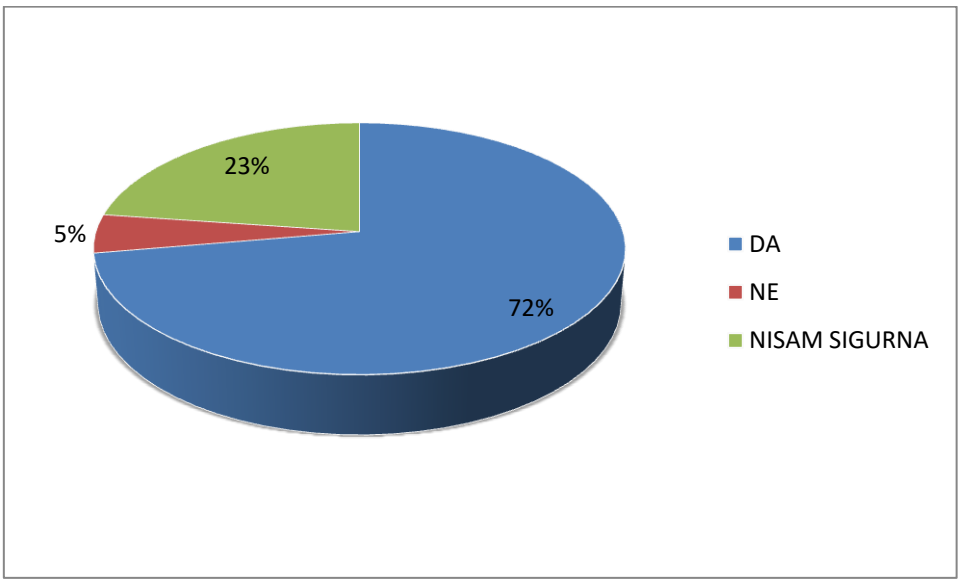
Slika 15 nam prikazuje da 39% žena bi voljelo da se grupni programi provode jednom tjedno, 58% dva ili tri puta tjedno, 3% četiri ili pet puta tjedno. Većina se složila da bi treninzi bili dva ili tri puta tjedno što se smatra da je dovoljno. Tako bi žene bez problema mogle uklopiti posao,obaveze i trening.

13. Slika 16. Kombiniranje treninga



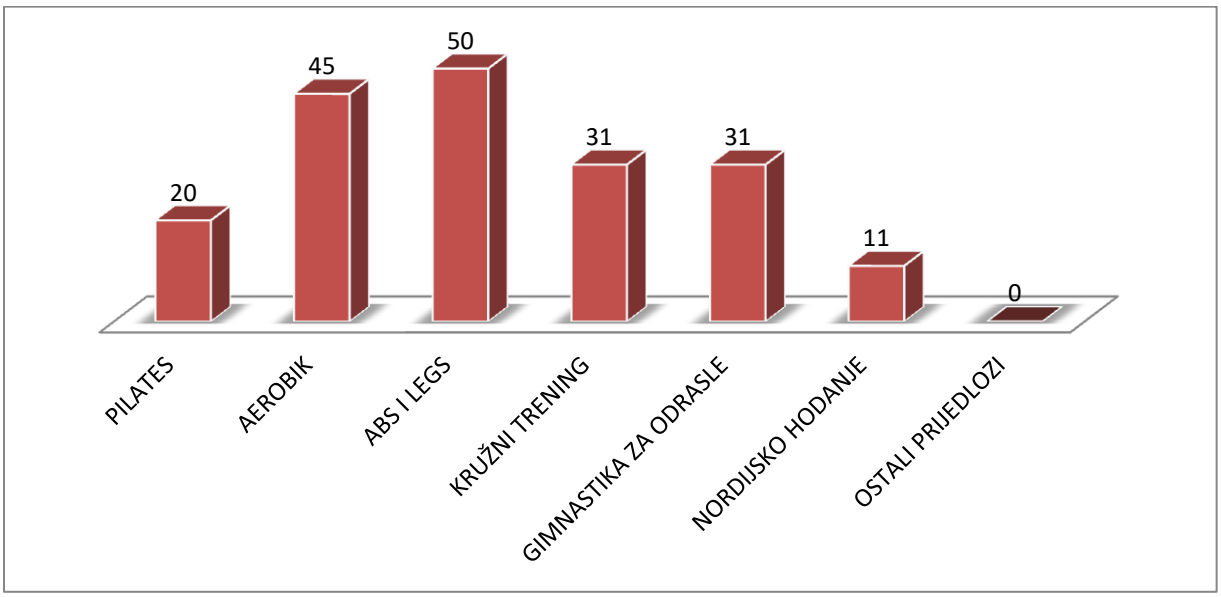
Što se tiče kombiniranja treninga 74% žena je odgovorilo da bi voljelo kombinirati treninge pod istom članarinom, 5% odgovorilo je da ne bi voljelo, 21% nije sigurno (slika 16). Moguće je da ako bi žene koristile samo jednu vrstu treninga da bi im to brzo dosadilo i demotiviralo. Upravo zato bi se trebalo omogućiti kombiniranje više vrsta treninga pod istom članarinom.

14. Slika 17. Motivacija za početak vježbanja



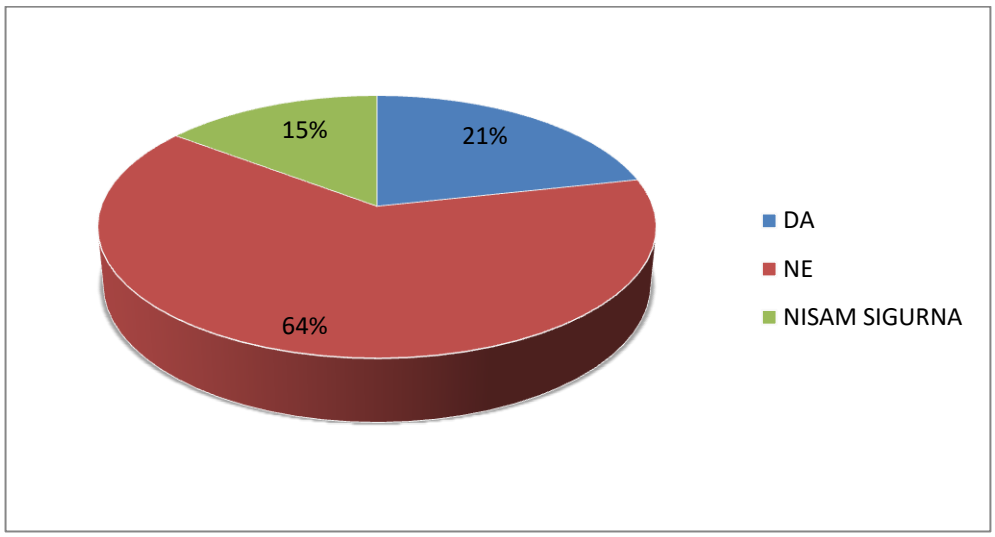
Slika 17 nam pokazuje da proširenje ponude fitnes programa bi čak 72% žena bila motivacija za početak tjelesnog vježbanja, njima 5% ne bi bila,te 23% nije sigurno. Po iskustvu svako proširenje ponude je bilo motivirajuće za žene. U početku uvijek postoji motivacija samo je pitanje do kada bi trajala, odnosno trebalo bi tu motivaciju zadržati što duže.

15. Slika 18. Fitnes programi



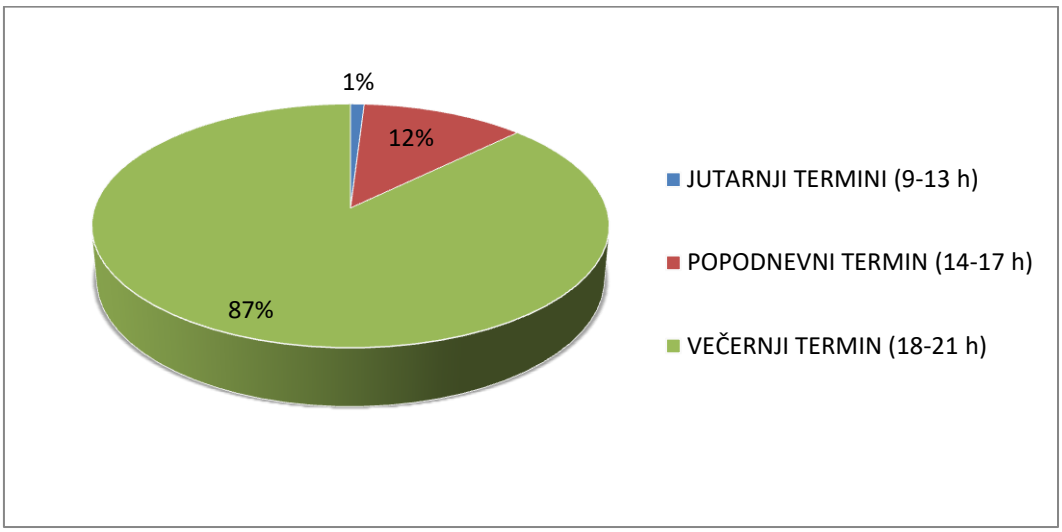
Fitnes programi koji bi zanimali žene po redu jesu abs i legs, aerobik, kružni trening, gimnastika za odrasle, pilates, nordijsko hodanje (slika 18). Ponuđeni programi bi se kombinirali ovisno o dobi i mogućnostima žena.

16. Slika 19. Mješovite grupe



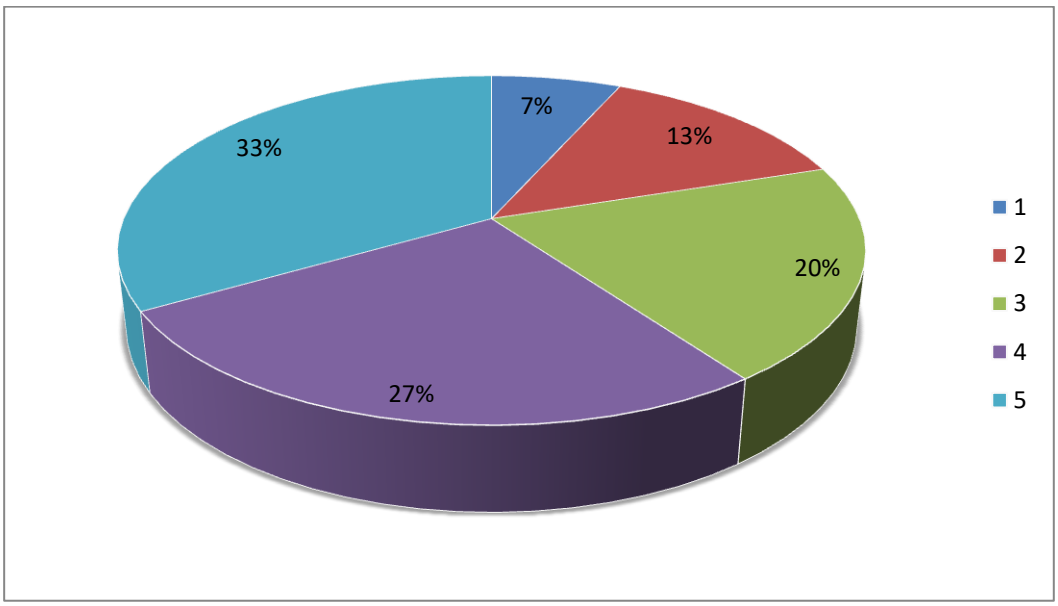
Slika 19 nam prikazuje da 21% žena bi smetalo da grupe budu mješovite, 64% ne bi smetalo, 15% nije sigurno. Po rezultatima većini ne bi smetalo da grupe budu mješovite, te bi se vjerojatno nakon nekog vremena i naravno ako bi bilo interesa uvele i mješovite grupe.

17. Slika 20. Termini treninga



Termini koji bi najbolje odgovarali ženama jesu večernji, čak njima 87% , 12% njima bi odgovarali popodnevni, dok 1% njima bi odgovarali jutarnji termini (slika 20). Većini bi odgovarali večernji termini što je bila pretpostavka jer žene rade ujutro te nakon posla imaju obaveza kod kuće.

18. Slika 21. Ocjena fizičke kondicije



Iz slike 21 je vidljivo da 7% žena nije zadovoljno svojom fizičkom kondicijom, 13% njih je malo zadovoljna, 20% nije sigurno, 27% je zadovoljna, 33% je vrlo zadovoljno. Iako nema dovoljno fitness programa, žene su zadovoljne svojom fizičkom kondicijom. Pretpostavlja se da su generalno zadovoljne kondicijom ali naravno da bi tu bilo još prostora za napretkom, a cilj bi bio da sve budu zadovoljne.

Na temelju dobivenih rezultata ankete prijedlog da se uvedu novi fitnes programi za žene bi bio sljedeći:

1. Formirale bi se dvije grupe, prva grupa bi bila za žene od 18-40 godina, a druga od 41-65 (sukladno starosnoj dobi grupa formirali bi se treninzi);
2. Uvela bi se mjesečna članarina koja bi iznosila 120,00 kn;
3. Treninzi bi se održavali u početku 2 puta tjedno (ponedjeljak,četvrtak), a kasnije postoji mogućnost i 3 puta tjedno(ponedjeljak,srijeda,petak) u večernjim terminima (19:00-21:15h);
4. Prva grupa bi počela s treningom u 19:00-20:00 h, a druga u 20:15-21:15 h;
5. Treninzi koji bi se provodili s prvom grupom bi bila kombinacija abs (dinamičan i intenzivan trening u trajanju od 30 minuta za jačanje i stabilizaciju trupa, čime se pospješuje pravilno držanje tijela) i legs **(**dinamičan i intenzivan trening u trajanju od 30 minuta koji podrazumijeva intenzivno jačanje i tonizaciju mišića nogu i stražnjice**)**, kružni trening (intervalni trening visokog intenziteta u kojem se koriste različiti rekviziti i slobodni utezi kao što su: girje, medicinske lopte, gume, vijače, steperi i sl.. Omogućuje razvoj aerobnih sposobnosti, izdržljivosti, snage, agilnosti,brzine. Izvrstan je za sagorijevanje potkožnog masnog tkiva), aerobik (vrsta treninga u kojoj se kombiniraju ritmičke aerobne vježbe s istezanjem i vježbama snage. Ova vrsta treninga nam omogućuje razvoj snage, fleksibilnosti i izdržljivost.. U načelu se izvodi grupno i uz glazbu);
6. Treninzi koji bi se provodili s drugom grupom bi bila kombinacija pilatesa (unapređuje fleksibilnost, mišićnu snagu i izdržljivost mišića trbuha, leđa, nogu, ruku i bokova. U pilatesu je naglasak na kralježnici i zdjelici, razvoju snage trupa te pravilnom disanju, koordinaciji i ravnoteži**)**, gimnastika za odrasle **(**Savršen spoj vježbi istezanja, oblikovanja i jačanja mišića cijelog tijela i vježbi disanja, opuštanja i osvješćivanja vlastitog tijela. Naglasak je na razvoj mobilnosti što se odnosi na sposobnost zglobova da se sigurno, lagano, i slobodno kreću kroz svoj puni opseg pokreta) i aerobik;
7. Pojavom ljepšeg vremena i mogućnošću odlaska van dvorane uveli bi se treninzi na otvorenom kao i nordijsko hodanje (zbog korištenja štapova uključene su ruke, ramena, prsa i leđa kroz puni opseg pokreta. Pravilnom tehnikom hodanja jačaju se svi mišići gornjeg dijela tijela te mišići lumbalnog dijela leđa i trbušni mišići. Starijim osobama daje dodatnu sigurnost u održavanju ravnoteže, pogotovo po neravnim površinama);

8. Naravno da bi postojala mogućnost prebacivanja iz grupe u grupu bez obzira na godine, ako su neki treninzi preteški odnosno prelagani za neke žene.
9. Ukoliko bi se pojavila zainteresiranost i muškog dijela stanovništva Vrbovskog uveli bi mješovite grupe ili bi se formirala nova grupa, te tako prilagodili treninge.

6. ZAKLJUČAK

U diplomskom radu na temelju ankete i uzorku od 102 žene dobiveni su i obrađeni podaci za svako pitanje. Kao rezultat istraživanja dolazimo do podataka o aktivnosti, odnosno ne aktivnosti žena, prijašnja susretanja s nekim grupnim programima, termini održavanja treninga, članarine, motivacija i zadovoljstvo žena s ponudom tjelesne aktivnosti kao i zadovoljstvo samim sobom te želje za uvođenjem novih grupnih programa.

Također prikazana su i neka druga istraživanja i to u Istri i Vinkovcima gdje također dolazimo do zaključka da postoje problemi ne dovoljne ponude fitnes programa. Dakako da se Vrbovsko ne može mjeriti s Istrom zbog same lokacije i zbog toga što je to turističko središte, ali temeljni problem ne dovoljne ponude za samo stanovništvo postoji i tu imamo doticajnih točaka.

U svrhu poboljšanja razvoja i rješavanje problematike uvođenjem novih fitnes programa aktiviralo bi se stanovništvo Vrbovskog. U početku bi to bile samo žene, a kako bi vrijeme odmicalo sigurno bi se pojavila zainteresiranost i drugog dijela populacije. Dakako da bi trebalo vremena da se usadi zdrava navika ljudima, koji uvijek imaju izgovor da se ne trenira i da se ne napravi nešto pozitivno za sebe ali smatram da bi se za takav cilj trebalo boriti. Ljudima treba pružiti šansu da se aktiviraju, a trenutno stanje to ne omogućava. Smatram da naš mali grad ima puno potencijala gledajući i s turističke strane i sa sportske strane. Nažalost mladi ljudi kod nas odlaze, i tko god je nešto probao pokrenuti odustao je od toga. Upravo zato je pisan ovaj diplomski rad i posvećujem ga svom gradu i čvrsto vjerujem da će se sve što je napisano i ostvariti. Treba probuditi već duboko uspavani grad jer to ljudima treba, trebaju se aktivirati i napraviti nešto pozitivno za sebe.

7. LITERATURA

1. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fi tness: defi nitions and distictions for health related research. Public Health Rep 1985;100:126- 31.

2. http://www.ekof.bg.ac.rs/wp-content/uploads/2014/05/Anketiranje-intervju-i-upitnik1.pdf

3. Korenić D. (2001) *Analiza stanja i mogućnosti razvoja sportske rekreacije u gradu Opatiji* (Diplomski rad) Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu)

4. Mamić I. (2009) *Razvoj fitnessa u Vinkovcima* (Diplomski rad)) Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

5. Otočan D.(2016*),Razvoj sportskog turizma u većim gradovima Istre* (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

6. World Health Organization (WHO). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Physical Activity and Adults [pristup 19. svibnja 2012.]. Dostupno na http://www.who. int/dietphysicalactivity/pa/en/index.html

7. http://www.vrbovsko.hr/grad-vrbovsko/

8. PRILOG

8.1. Prilog 1

ANKETA

Poštovani,

Za potrebe izrade diplomskog rada studentice Sabine Tadej na studiju Kineziološkog fakulteta u Zagrebu s temom „Prijedlog uvođenja novih fitnes programa za žene u Vrbovskom“, provodi se anketiranje ženskog dijela populacije grada Vrbovskog. Sudjelovanje je dobrovoljno i u potpunosti anonimno. Anketa traje svega nekoliko minuta. Unaprijed vam zahvaljujem na sudjelovanju te uloženom vremenu.

Anketa se bavi ispitivanjem bavljenja tjelesnom aktivnošću s primarnim fokusom na ciljano provođenje vremena u tjelovježbi. Pod tjelesnom aktivnošću u ovoj anketi podrazumijevamo tjelesne aktivnosti koje nisu dio dnevne rutine već aktivnosti kojima se bavimo zbog zdravlja ili zabave.

GODINE _____

ZAPOSLENA / NEZAPOSLENA

MJESEČNA PRIMANJA : a) manje od 2 000 kn

b) 2 000 – 3 000 kn

c) 3 000 – 4 000 kn

d) 4 000 kn i više

1. BAVITE LI SE NEKOM VRSTOM SPORTA ILI REKREACIJE?

a) Da

b) Ne

2. KOLIKO SE ČESTO BAVITE SPORTOM / REKREACIJOM?

a) Uopće se ne bavim sportom/rekreacijom

b) Par puta godišnje

c) Par puta mjesečno

d) Jednom do dva puta tjedno

e) Tri ili više puta tjedno

3. KOLIKO SATI TJEDNO STE TJELESNO AKTIVNI?

a) Više od jedog sata
b) 2 – 5 sati
c) 6 – 10 sati
d) Više od 10 sati
e) Nisam tjelesno aktivna

4. DA LI STE ZADOVOLJNI IZBOROM TJELESNIH AKTIVNOSTI U VRBOVSKOM?

a) Da
b) Ne
c) Nisam sigurna

5. SMATRATE LI DA BI TREBALO BITI VIŠE TJELESNIH AKTIVNOSTI U VRBOVSKOM?

a) Da
b) Ne
c) Nisam sigurna

6. DO SADA STE SE SUSRETALI S KOJOM VRSTOM TJELESNE AKTIVNOSTI? (višestruki odgovor)

a) Pilates
b) Aerobik
c) Step aerobik
d) Joga
e) Kružni trening
f) Vježbe sa slobodnim utezima
g) Zumba
h) Nordijsko hodanje
i) Biciklizam
j) Planinarenje
k) Ostalo_____

7. KOJI JE VAŠ MOTIV ZA VJEŽBANJE? (ocjene od 1 do 5, 1- najmanje važno, 5- najviše važno)

a)	Dobar izgled	1	2	3	4	5
b)	Korigiranje nepravilnosti (bolna leđa, kukovi, koljena...)	1	2	3	4	5
c)	Održavanje zdravlja	1	2	3	4	5
d)	Druženje	1	2	3	4	5

8. KOJE OSOBINE BI PO VAMA TRENER TREBAO IMATI? (ocjene od 1 do 5, 1- najmanje važno, 5- najviše važno)

a)	Animator	1	2	3	4	5
b)	Inovativnost	1	2	3	4	5
c)	Dabar komunikator	1	2	3	4	5
d)	Smisao za humor	1	2	3	4	5
e)	Smirenost	1	2	3	4	5
f)	Poticanje na vježbanje	1	2	3	4	5
g)	Dobar demonstrator	1	2	3	4	5
h)	Strog	1	2	3	4	5
i)	Kritičan	1	2	3	4	5

9. SMATRATE LI DA JE MJESEČNA ČLANARINA BOLJA VARIJANTA OD PLAĆANJA PO TRENINGU?

a) Da
b) Ne

10. (UKOLIKO JE ODGOVOR DA) KOLIKO STE SPREMNI IZDVOJITI ZA MJESEČNU ČLANARINU?

a) 80-100 kn
b) 120-140 kn
c) 150-180 kn
d) 190 kn ili više

11. (UKOLIKO JE ODGOVOR NE) AKO SE OMOGUĆI JEDNOKRATNO SUDJELOVANJE, KOLIKO SMATRATE DA BI BILO PRIHVATLJIVO PLAĆATI PO TRENINGU?

a) 20 kn
b) 30 kn
c) 40 kn
d) 50 kn i više

12. KOLIKO ČESTO BI STE HTJELI DA SE GRUPNI TRENINZI PROVODE?

a) Jednom tjedno
b) Dva ili tri puta tjedno
c) Četiri ili više puta tjedno

13. DA LI BI STE SUDJELOVALI U VIŠE RAZNOVRSNIH TJELESNIH AKTIVNOSTI, AKO SE OMOGUĆI KOMBINIRANJE TRENINGA POD ISTOM ČLANARINOM?

a) Da
b) Ne
c) Nisam sigurna

14. BI LI VAS PROŠIRENJE PONUDE FITNES PROGRAMA MOTIVIRALO ZA POČETAK AKTIVNOG TRENIRANJA?

a) Da
b) Ne
c) Nisam sigurna

15. KOJI FITNES PROGRAMI BI VAS ZANIMALI?

a) Pilates
b) Aerobik
c) Abs i Legs (vježbe za donji dio tijela)
d) Kružni trening (korištenje slobodnih utega i vlastito tijelo)
e) Gimnastka za odrasle (vježbe stabilizacije,poskoci,kordinacija...)
f) Nordijsko hodanje
g) Prijedlog drugih fitness programa_____

16. BI LI VAM SMETALO DA GRUPE BUDU MJEŠOVITE PO SPOLU?

a) Da
b) Ne
c) Nisam sigurna

17. KOJI TERMINI BI VAM ODGOVARALI ZA ODRŽAVANJE GRUPNIH TRENINGA?

a) Jutarnji termini (9-13 h)
b) Popodnevni termini (14-17h)
c) Večernji termini (18-21 h)

18. JESTE LI ZADOVOLJNI SVOJOM FIZIČKOM KONDICIJOM? (ocjene od 1-5, 1-nisam zadovoljna, 5-vrlo zadovoljna)

1 2 3 4 5