

Zumba fitness

Matković, Petra

Undergraduate thesis / Završni rad

2023

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:221:571530>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-12-01**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Split](#)



SVEUČILIŠTE U SPLITU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET
STRUČNI PRIJEDIPLOMSKI STUDIJ KINEZIOLOGIJE
SMJER REKREACIJA I FITNESS

ZUMBA FITNESS

(ZAVRŠNI RAD)

Student:

Petra Matković

Mentor:

Jasminka Blažević, prof.

Split, 2023

SADRŽAJ

SAŽETAK	1
ABSTRACT	2
1. UVOD.....	3
2. CILJ RADA	4
3. ZUMBA FITNESS	5
3.1 Povijest i počeci Zumba Fitnessa.....	5
3.2 Prednosti i nedostaci Zumba Fitnessa.....	6
3.3 Kardiovaskularna kondicija	8
4. PROGRAMI ZUMBA FITNESSA	10
4.1 Sat Zumba fitnessa	11
4.2 Vrste plesa u Zumba Fitnessu	12
5. UTJECAJ PLESA NA MOTORIČKE SPOSOBNOSTI.....	16
5.1 Funkcionalne sposobnosti.....	17
5.2. Volumen opterećenja.....	19
6. KOGNITIVNI I KONATIVNI STATUS.....	20
ZAKLJUČAK	24
LITERATURA.....	25
POPIS SLIKA	27

SAŽETAK

Diljem svijeta grupni fitness programi postali su jako popularni među svim životnim dobima u obliku kružnih treninga, plesno-rekreativnih programa ili slično. Sve veći broj vježbača odlučuje se za grupne programe radi dodatne motivacije i bolje atmosfere. Od ranog djetinjstva potrebno je djecu poticati na fizičku aktivnost, te raditi na njihovim motoričkim i funkcionalnim sposobnostima kako bi u budućnosti mogli biti samostalniji, samopouzdaniji, zdraviji i spretniji. Zumba fitness je jedan od programa koji nudi razne varijacije treninga za sve životne dobi i potiče ljude na održavanje zdravog načina života. Djeca i odrasli kroz Zumba fitness rade na svojim motoričkim, funkcionalnim sposobnostima, te poboljšavaju i razvijaju kognitivni i konativni status koji im u svakodnevnim situacijama uvelike pomaže.

Ključne riječi: trening, Zumba fitness, grupni programi, fizička aktivnost

ABSTRACT

Throughout the world, group fitness programs have become highly popular among people of all ages in the form of circuit training, dance-recreational programs, or similar activities. An increasing number of exercisers opt for group programs to gain additional motivation and a better atmosphere. It is essential to encourage children to engage in physical activity from an early age and work on their motor and functional skills to help them become more independent, confident, healthier, and more agile in the future. Zumba fitness is one of the programs that offers various training variations for all ages and promotes a healthy lifestyle. Children and adults participating in Zumba fitness work on their motor and functional abilities, , thereby enhancing and developing their cognitive and conative status, which greatly benefits them in everyday situations.

Keywords: training, Zumba fitness, group programs, physical activity

1. UVOD

U današnje vrijeme ubrzan način života je postala normalna svakodnevnicu. Obaveze o kojima se ljudi moraju svakodnevno brinuti poput posla, obitelji, školovanja i financija iziskuju dosta vremena, rada i strpljenja. Uz sve navedene obaveze ljudi nažalost često ne obraćaju pozornost na jednu veoma bitnu stvar, a to je zdravlje. Većina mlađe, ali i starije populacije smatra da su treninzi, zdrava prehrana, svakodnevna aktivnost, te druge zdrave navike obaveze koja se obavljaju samo u slobodnom vremenu kojeg ljudi teško pronalaze. Aktivan način života i zdrava prehrana produljuju čovjekov život, te im pomaže u svakodnevnim zadacima i preprekama s kojima se susreću. Ljudi svakodnevno na raspolaganju imaju puno rekreativnih aktivnosti s kojima se mogu baviti, te svakodnevno proizlaze znatan broj novih rekreativnih programa koji su prilagođeni za sve ljude različite životne dobi. Ljudi često nađu neki izgovor zašto preskočiti trening iako su upoznati sa svim pozitivnim učincima treninga na ljudsko zdravlje. Jedan od grupnih fitness programa na koji se potencijalni vježbači mogu odlučiti je Zumba fitness. Zumba fitness je program koji potječe iz Dominikanske Republike i predstavlja spoj fitnessa i plesa. U svijetu Zumba fitness je već veoma poznat dok se u Hrvatskoj još probija na tržište iz razloga što se ljudi teško odlučuju za promjene, te iste promjene teško prihvaćaju.

2. CILJ RADA

Cilj ovog rada je predložiti benefite ovog nadasve novog i zanimljivog načina grupnog vježbanja. Program Zumba fitness je vrsta fitness programa koja kroz ples i različite izvedbe fitness vježbi pomaže poboljšati tjelesnu kondiciju i zdravlje osobe. Prilagođen je za sve populacije zbog toga što osim klasičnog programa „Zumba Fitness“ odnosno spoja fitness vježbi kroz ples imamo još desetke različitih programa Zumbe za sve životne dobi. Pohađanjem bilo kojeg Zumba fitness programa ne zahtjeva nikakvo prethodno iskustvo fitnessa, plesa ili aktivnog bavljenja nekim drugim rekreativnim aktivnostima. Prakticiranje programa Zumba fitnessa dva ili više puta tjedno uvelike pomaže u reguliranju prekomjerne težine, oblikovanju tijela, stjecanju fizičke spremne, poboljšanju zdravlja, te povećava osjećaje samopouzdanje. Cilj ovog rada je upoznavanje sa Zumba fitness programom, te ukazati na važnost koju pridonosi čovjekovom zdravlju u svakodnevnom životu i odnosu prema samom sebi.

3. ZUMBA FITNESS

Zumba fitness je visoko intenzivan trening koji sadrži kombinaciju fitnesa i plesa. Održava se uz muziku koja je najčešće latino muzika, jer svi plesovi od kojih se sastoji Zumba fitness su porijeklom iz Latino država. Koreografije mogu sadržavati jednostavne i složenije kretnje te su na takav način prilagođene većem dijelu populacije vježbača. Zumba fitness je prilagođen za sve uzraste upravo zbog jednostavnih koraka koje svatko može pratiti, te raznolikih varijacija programa. Upravo iz tog razloga puno vježbača se odlučuje na program Zumba fitnessa, energetska potrošnja po jednom treningu u trajanju od 45-60 minuta je poprilično velika te iznosi od 300 do 900 kcal po treningu [1]. Zumba fitness je u svijetu poprilično prihvaćen te trenutno broji oko 12 milijuna ljudi koji aktivno pohađaju treninge [2].

3.1 Povijest i počeci Zumba Fitnessa

Zumba fitness program nastao je na slučajan način u Kolumbiji točnije u gradu Caliju davnih 1990-ih godina kada je Beto Perez osnivač Zumba fitnessa zaboravio ponijeti audio kazetu s muzikom na svoj sat aerobika, te je morao improvizirati sat. Prva stvar koje se dosjetio je da kod sebe ima CD (*engl. Compact disc*) sa njegovom najdražom domaćom točnije latinom muzikom, pa je tako krenuo improvizirati sat. Malo po malo ljudi su bili oduševljeni, te su tražili još više takvih treninga i zavladao je potpuno ludilo za tim program koje tada ni ime još nije imalo. Beto se tada odlučio za ime Rumbacize, no kasnije u kontaktu sa Albertom Perlmanom i Albertom Aghionom odlučio se pokrenuti posao i promijeniti ime u neko upečatljivo i zvučnije. Smatrali su da vrsta plesa Rumba koja potječe sa Kube ime jako dobro ime, pa su maknuli prvo ime i krenuli smišljati slične varijacije sve dok nisu došli do imena Sumba i mislili da je to to. No Perez se ipak odlučio ići do kraja abecede odnosno do prvog slova imena Zoro koji je Betu još kao dijete bio omiljeni lik iz crtića i tako su dobili ime Zumba. Prvo plasiranje u javnost je bilo preko reklama gdje su prodavali svoju seriju fitness videa koja je ubrzo zaludila svijet.



Slika 3-1. Alberto Perez – Osnivač Zumba Fitnessa (preuzeto iz [3])

3.2 Prednosti i nedostaci Zumba Fitnessa

Zumba fitness osim što predstavlja zabavu, radost, predstavlja i kvalitetan trening. Upravo zbog toga jedna od najčešćih predrasuda smatra se da Zumba Fitness ne predstavlja dobar i kvalitetan trening nego se više bazira na zabavi i plesu. Vježbači sve češće biraju ovaj program iz razloga što Zumba Fitness nije monoton, već stvara zabavnu i energičnu atmosferu.

Prednosti Zumba Fitnessa:

- *zabavan je* – Zumba Fitness je aktivnost u kojoj ljudi stvarno uživaju i od koje vježbač neće tako lako odustati od treniranja
- *pospješuje gubitak kilograma* – ljudi kojima je u cilju izgubiti višak kilograma često biraju Zumba Fitness kao aktivnost. Tijekom jednog sata Zumba Fitnessa umjerenog do jakog inteziteta moguće je potrošiti između 300, pa i do 900 kcal [1].
- *poboljšava koordinaciju* – na razvoj koordinacije se može utjecati učenjem novih raznolikih struktura kretanja, te izvođenjem poznatih gibanja u izmijenjenim uvjetima što zahtijeva reorganizaciju postojećih motoričkih znanja. Zumba fitness se sastoji od raznolikih struktura kretanja u kojima se poboljšava koordinacija vježbača [4].

- *pomaže u oslobađanju od stresa* – tijekom sata Zumba Fitness vježbač nema baš vremena za razmišljanje o nečemu drugome osim o treniranju jer je mozak fokusiran na praćenje koraka. Dokazano je da redovita tjelovježba smanjuje stres, umor, te poboljšava koncentraciju i kognitivne funkcije poput: pamćenja, pažnje, percepcije okoline, učenja i logičkog zaključivanje [5].
- *pospješuje zdravlje srca* – bolesti srca i krvnih žila uzrokuju čimbenici na koje se u velikom dijelu može utjecati, izmijeniti, kontrolirati ili liječiti ih. Healthy lifestyle (*hrv. Zdrave životne navike*) dugoročno štite od brojnih kroničnih, a posebno srčano-žilnih bolesti [6]. Brojne studije kardiološke rehabilitacije koja uključuje program tjelovježbe pokazale su da je ona ne samo učinkovita već i sigurna metoda i u bolesnika s kroničnim srčanim zatajivanjem (KSZ), te poboljšava funkciju lijeve klijetke [7].
- *pruža osjećaj zadovoljstva, sreće i ispunjenosti* - tijekom tjelesne aktivnosti opće je poznato da se osoba osjeća bolje i poletnije, a razlog tome su hormoni sreće odnosno endorfin koji se tijekom vježbanja opuštaju u mozgu i koji je zaslužan za dobro raspoloženje cijelog ljudskog tijela [8].

Nedostaci zumba fitnessa:

- *Loša koordinacija* – Zumba Fitness zahtijeva dobru koordinaciju, jer se bazira na fitnessu, te plesnim pokretima koji se moraju pratiti kroz koreografiju. Ljudi s lošom koordinacijom lakše odustaju, jer je potreban dug period i redovito treniranje kako bi se koordinacija poboljšala i uspjeli uhvatiti plesni pokreti.
- *Teško pamćenje koreografije* – instruktor stoji ispred vježbača kako bi ga oni mogli pratiti. Nekim ljudima je jednostavno zapamtiti koreografiju i korake, dok s druge strane postoje ljude kojima je to teže. Upravo je tada bitna redovitost, ali i znanje, te iskustvo trenera da ne mijenja puno koreografija na svakom novom satu.
- *Zdravstveni status*– kod ljudi sa kroničnim bolestima te kod ljudi slabije fizičke spreme može lako doći do prevelikog opterećenja. Zato je važno znati dozirati volumno opterećenje i ne zadavati prejak intenzitet rada, ukoliko će to naštetiti zdravlju.
- *Osjećaj za ritam* – Ljudi koji nemaju osjećaj za ritam pamte samo korake i plešu po koracima, ali ne i po glazbi. Zadatak instruktora je prepoznati vrste glazbe i znati kada ide slijedeći korak, a na vježbačima ostaje samo pratiti i uživati.

- *Ozlijede* – ljudima koji imaju ozlijeđena leđa, razna uganuća, te trudnice sa rizičnim trudnoćama strogo je zabranjeno prakticirati Zumba Fitness

3.3 Kardiovaskularna kondicija

Zumba Fitness uključuje brzo ritmičko kretanje koje pomaže u razvijanju i povećavanju kardiovaskularne izdržljivosti i koje tijekom vježbanja koristi cijelo tijelo. Zumba Fitness uključuje mnogo brzih pokreta, koji pomažu u razvijanju izdržljivosti srca i pluća, što poboljšava kardiovaskularno zdravlje. Zumba Fitness pomaže u jačanju mišića nogu, trbuha i leđa, što je ključno za održavanje zdravog tijela. Kardiovaskularna kondicija je još poznata i pod nazivom kardiorespiratorna kondicija. Imati zdrav krvožilni sustav odnosno održavati i imati dobru kardiovaskularnu kondiciju znači imati manji rizik od raznih bolesti. Neke od čestih bolesti koje se vežu za slabu kardiovaskularnu kondiciju su: srčana aritmija, visoki krvni tlak, ishemija, moždani udar, srčani udar, koronarna bolest, krvi ugrušci, itd. Jedna od bitnih stvari koja može pridonijeti dobroj kardiovaskularnoj kondiciji je redovita tjelesna aktivnost. Tijekom redovite tjelesne aktivnosti ljudsko srce se napreže, a samim time i pumpa krv kroz cijelo tijelo. Aerobne aktivnosti u većoj mjeri poboljšavaju kardiovaskularni sustav, te samu izdržljivost. Preporučene su aerobne aktivnosti tri puta tjedno koje održavaju puls na nekih 70% od ljudskog vlastitog maksimuma u trajanju 30 do 60 minuta. Neke od zdravih navika koje pomažu u sprječavanju bolesti, te lošeg kardiovaskularnog sustava su [9]:

prehrana – zdrava, raznolika i uravnotežena prehrana pozitivno utječe na cjelokupno zdravlje, te je presudna za odražavanje zdravog srca i krvožilnog sustava. Samo 30% prekomjerne težine povećava šansu od srčanog udara. Potrebno je birati hranu koja je manje rafinirana, masna i slatka. Svakodnevni jelovnik treba se sastojati od hrane koja je bogata bjelančevinama kao što su voće, povrće, riba, te manje masnijeg mesa kao što je piletina. Preporuča se konzumiranje pet porcija svaki dan. Uključivanje zdravije hrane u jelovnik uveliko pomaže u gubljenju kilograma i održavanja boljeg rada srca.

- *Redovito vježbanje* – preporuča se minimalno 30 minuta tjelesne aktivnosti u danu zbog održavanja i poboljšanja zdravlja. Odrasle osobe u dobi između 18 i 65 godina, te osobe starije od 65 godina trebale bi biti aktivne barem 150 minuta tjedno umjernog inteziteta ili barem 75 minuta tjedno tjelesne aktivnosti koja je visokog inteziteta.

- *Manjak stresa* – vježbe disanja, opuštanje mišića kao i trening uvelike pomažu u oslobađanju stresa. Stres negativno utječe na zdravlje i jedan je od glavnih čimbenika koji pridonosi bolestima srca.

4. PROGRAMI ZUMBA FITNESSA

Program Zumba Fitnessa iz godine u godinu broji sve više instruktora i vježbača, prema podacima iz 2018. godine Zumba Fitness se proširio na više od 180 zemalja, te broji 15 milijuna ljudi koji svakodnevno pohađaju satove Zumba Fitnessa. Zbog velike popularnosti ovog programa osim klasičnog programa Zumba Fitnessa osmišljeno je još dosta programa na sličnu varijaciju poput:

1. Zumba Gold i Zumba Gold Toning
2. Zumba Toning
3. Plate by Zumba
4. Agua Zumba
5. Zumba Step
6. Zumba Kids i Zumba Kids Jr.
7. Zumbini
8. Zumbatomic
9. Zumba in the Circuite
10. Zumba Sentao
11. Strong by Zumba

Na slikama ispod prikazani su neki od gore navedenih programa Zumba Fitnessa:



Slika 4-1. Zumba Kids program (preuzeto iz [10])



Slika 4-2. Aqua Zumba (osebna slika)



Slika 4-3. Zumba Toning (preuzeto iz [11])

4.1 Sat Zumba fitnessa

Zabavna i energična atmosfera privlači vježbače prilično brzo, te ih dodatno motivira. Kvaliteta sata Zumba Fitnessa najviše ovisi o kreativnosti instruktora koji vodi sat. Instruktor mora biti onaj koji je pozitivan, koji potiče ljude na smijeh i koji prilagođava

korake svojim polaznicima. Instruktor mora kvalitetno pripremiti i organizirati sat te ga modificirati u tijeku ukoliko je to grupa iziskuje.

Sat Zumba fitnessa sastoji se od tri djela.

- Zagrijavanje
- Glavni dio
- Istezanje

Prvi dio je zagrijavanje koje bi trebalo trajati od 10 do 15 minuta. Najčešće se koristi kombinacija osnovnih koraka u trajanju od cca 10 minuta. Instruktor treba zagrijati vježbače i pripremiti njihovo tijelo za trening, te na taj način smanjiti šansu od ozljede. Polaznici koji imaju slabu koordinaciju i teško prate plesne pokrete mogu izvrnuti stopalo ukoliko im težina ostane na suprotnoj strani ili krenu u drugom smjeru, pa se naglo vraćaju. Nakon toga slijedi glavni dio koji traje 30 do 35 minuta. Sastoji se od raznih koreografija koje se razlikuju po ritmu i brzini, te određuju tempo vježbanja. Kombinacija četiri glavna plesna stila: reggetona, cumbia, salse, bachate, ali i nekih drugih vrsta plesa ovisno o konceptu treninga. Jako je važno naglasiti da se na satu Zumba fitnessa ne smije dominirati jedna ili dvije vrste plesa već se moraju obavezno izmjenjivati četiri glavna plesa plus dodatni plesovi ako instruktor tako planira. Završni dio sata sastoji se od smirivanja i istezanja. Najčešće se za kraj sata ostavi jedna koreografija bachate, gdje se prvo smiruju otkucaji srca, te se zatim postepeno istegne. Cilj je spustiti otkucaje srca odnosno srčanu frekvenciju ispod praga podražaja, opustiti mišiće kada se događa povratak krvi iz periferne u centralnu cirkulaciju. U pravilu Zumba Fitness se pleše bez stajanja gdje vježbač sam po potrebi uzme pauze za vodu i vrati se na trening. No dosta instruktora dopuštaju pauzu za vodu koja traje od 1 do 2 minute.

4.2 Vrste plesa u Zumba Fitnessu

Zumba fitness se sastoji od dinamičkih koreografija inspiriranih latinoameričkim plesovima. Postoje četiri glavna plesa, a to su: salsa, bachata, cumbia i merengue. Svaka od ova četiri plesna stila imaju svoje osnovne korake koja su baza za sve ostalo. Osim četiri glavna plesa zavisno od instruktora dodavaju se i koraci koji su prepoznatljivi u reggetonu, hip hopu, flamengu, rumbi, sambu, itd. Važno je naglasiti da latino muzika, te opće poznati hitovi moraju sadržavati 70% glazbe dok posljednih 30% može biti glazba po izboru instruktora [12]. Svi plesovi su iz dana u dan sve više prošireni i prepoznatljivi

u svijetu, a najviše salsa i bachata koje su u Hrvatskoj postale sve popularnija iz godine u godinu.

- *Salsa* je vrsta plesa koja je podrijetlom iz Kube. Nastala je od riječi „salsa“ u prijevodu umak. Ima brz tempo, pa ljudi odmah zaključe da je to jako teško, ali zapravo kada se ubrzo uhvati osnovni korak sve ostalo ide puno lakše.
- *Bachata* je podrijetlom iz Dominikanske Republike. Dosta je spora za razliku od salse, te je lagana za naučiti. Bachata se pleše s donjim dijelom tijela odnosno kukovima i stopalima. Bachata je senzualan ples i glavna stvar kod bachate je opustiti se i uživati.
- *Cumbia* je podrijetlom iz Kolumbije, te se zatim proširila i na područja Južne Amerike. Postoji nekoliko vrsta cumbie kao što su argentinska, meksička i peruanska cumbia koje se plešu vrlo slično, ali ne identično. Da bi se plesala cumbia jedan od glavnih instrumenata je mali bubanj koji se drži u krilu i svira. Također postoji još sličnih instrumenata i sve zavisi o kojoj se vrsti cumbie radi s tim se instrumentom svira.
- *Merengue* je također kao i bachata podrijetlom iz Dominikanske Republike i njihov je nacionalni ples. Ima jako brzi ritam, te se kaže da je kao vrsta šetnje, jer tako i izgleda kada se pleše.

Slaganje koreografija u Zumba fitnessu određeno je jedinstvenom formulom prikazanoj u izrazu (4.1), gdje je: Z – Zumba fitness, M – glazba (engl. *Music*), C – glavni pokreti (engl. *Core Steps*) i koreografija (engl. *Choreography*) [13].

Slaganje koreografije u Zumba fitnessu Z :

$$Z = MC^2 \quad (4.1)$$

Prvo što je potrebno je zapamtiti muziku i njezin ritam tako da znamo kada idu promjene koraka. Druga stvar je smisliti 4/5 koraka koji bi se mogli dobro uklopiti u pjesmu i posljednja stvar je to sve spojiti u koreografiju. Svaka pjesma ima svoj vlastiti ritam, te identičan uvod, refren i završetak. Ti se dijelovi ponavljaju kroz pjesmu. Svaki dio ima svoj korak koji se pleše svaki put kada dođe taj određeni dio u pjesmi i svaka koreografija je zasebna sa drugačijim koracima, glazbom i ritmom, te nema ponavljanja koreografije više puta u jednome satu.

Slike glavnih plesnih stilova od kojih se sastoji Zumba fitness:



Slika 4-4. Salsa (preuzeto iz [14])



Slika 4-5. Bachata (preuzeto iz [15])



Slika 4-6. Cumbia u tradicionalnoj nošnji (preuzeto iz [16])



Slika 4-7. Merengue u tradicionalnoj nošnji (preuzeto iz [17])

5. UTJECAJ PLESA NA MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

Motoričke sposobnosti prema (Findak, 1999., Prskalo, 2004.) opisane su kao latentne motoričke strukture koje su odgovorne za beskonačan broj manifesnih reakcija i mogu se izmjeriti i opisati [18]. Kosinac (2011) je napisao kako ljudski organizam ima vlastitu sposobnost biološke prilagodbe koja pruža usavršanje i usvajanje motoričkih navika, znanja, te vještina uz pomoću kojih se izgrađuje tehnika nekih motoričkih aktivnosti. Na neke motoričke sposobnosti kao što su brzina, agilnost i fleksibilnost znatno utječe i genetika, dok na druge motoričke sposobnosti utječu razni egzogeni čimbenici. U to spadaju igra, tjelesno vježbanje i trening. Čovjek jednom kada nauči određenu aktivnost ili usavrši pokrete kao na primjer voziti role, biciklu ili plivati tijelo zapamti takve pokrete i to se teško zaboravlja, no neredovitom aktivnošću i ponavljanjem tog pokreta čovjek može itekako izgubiti veliku vrijednost usvojenih motoričkih sposobnosti i navika.

Razvoj motoričkih sposobnosti je od velike važnosti svim ljudima bez obzira čime se bave ili žele baviti u budućnosti. Rad na motoričkim sposobnostima kao što su ravnoteža, preciznost, agilnost i fleksibilnost je najbolje započeti od ranog djetinjstva kada djeca počinju učiti i razvijati svoje sposobnosti. Kako u sportu tako i u fitnessu motoričke sposobnosti su jednako potrebne. Poznato je da su djeca kao spužve i da sve upijaju, zato je važno djecu od ranog djetinjstva poticati na igru, tjelesnu aktivnosti, te im zadavati razne poligone gdje djeca razvijaju motoričke sposobnosti. Stariji ljudi teže uče i razvijaju bilo koju motoričku sposobnost, pa tako i koordinaciju.

U Zumba Fitnessu jedna od glavnih motoričkih sposobnosti koja je potreba je koordinacija koja nije genetski uvjetovana već ju je potrebno trenirati i razvijati. Koordinacija je spretnost usklađenosti pokreta cijelog tijela na kontroliranu izvedbu složenih pokreta ruku i nogu, te na brzinu motoričkog učenja i ritmično izvođenje motoričkih zadataka (prema Milanović 2013). Za razvijanje koordinacije potrebno je duže vrijeme, a pogotovo ako se radi o starijoj populaciji kojoj je potrebno puno više vremena na razvijanju i usavršavanju određene motoričke sposobnosti za razliku od djece. Koordinacija u Zumba Fitnessu je povezana sa usklađivanjem ruku i nogu u raznim koreografijama tijekom sata, te vježbače sa lošijom koordinacijom predstavlja problem. Dužnost svakog instruktora je informirati svoje vježbače da nije važno odmah uhvatiti sve pokrete već je potrebno fokusirati se samo na jedan dio tijela.

Zumba Fitness osim što razvija i poboljšava koordinaciju kod svih vježbača različite životnih dobi razvija motoričke sposobnosti poput: agilnosti, fleksibilnosti i izdržljivost. Agilnost je motorička sposobnost mijenjanja smjera u kojem se kreće bez gubitka brzine, snage ili ravnoteže. Kod Zumba Fitnessa česta je brza promjena smjera pogotovo ako se radi od glazbi koja ima brži ritam. Fleksibilnost je motorička sposobnost izvođenja maksimalnog opsega pokreta. Na kraju svakoga sata Zumba Fitnessa obavezno je 5 do 10 minutno istezanje u kojem vježbači istežu cijelu tijelo, oporavljaju mišiće, razvijaju fleksibilnost, pospješuju brži oporavak te sprječavaju ozljede. Izdržljivost je motorička sposobnost sportaša ili rekreativaca da što dulje izvodi određenu vježbu i aktivnosti u zadanom tempu i ritmu. Zumba Fitness razvija izdržljivost jer je intenzitet rada treninga prilično visok. Sat Zumba Fitness traje od 50 do 60 minut prilikom kojeg su otkucaji srca visoki, te time se povećava izdržljivost i fizička kondicija vježbača.

5.1 Funkcionalne sposobnosti

Funkcionalne sposobnosti su sposobnosti kojima se oslobađaju odgovarajuće količine energije u stanicama koje na taj način omogućuju održavanje homeostatskih uvjeta i odvijanje specifičnih funkcija pojedinih njegovih dijelova [19]. Drugim riječima funkcionalne sposobnosti omogućuju čovjeku da obavlja svakodnevne zadatke i aktivnosti. Funkcionalne sposobnosti se najbolje mogu poboljšati kroz redovitu tjelesnu aktivnost. Programima Zumba Fitnessa znatno se utječe na razvoj i unapređenje svi sastavnica funkcionalnog statusa, s naglaskom na kardiovaskularni, te respiratorni sustav.

Redovna tjelesna aktivnost pomaže poboljšati fizičke i metalne funkcije, kao i obrnuti neke učinke kroničnih bolesti kako bi se starijim osobama omogućila mobilnost i neovisnost [20]. Ne kretanja koje prevladava u starijoj dobi dovodi do prijevremenog nastanka lošeg zdravlja, bolesti i slabosti [20]. Prakticiranjem programa aerobike u starijoj životnoj dobi usporava se proces gubitka tjelesnih funkcija koji se inače prirodno javlja starenjem. Jedan o Zumba Fitness programa koji je upravo stvoren i prilagođen za stariju životnu populaciju je Zumba Gold koji ima u cilju što više održati funkcionalne sposobnosti boljim, te na taj način pokušati pripomoći da osobe starije životne dobi budu što više samostalnije i neovisne o drugima što je više moguće. Programa Zumba Gold ne razlikuje se puno od klasičnog Zumba Fitness sata, samo je prilagođen starijoj životnoj dobi, te potiče razvijanje svih komponenti fitnessa kao što su: kardiovaskularni sustav, mišićnu kondiciju, fleksibilnost i ravnotežu.



*Slika 5-1. Sat Zumba Gold prilagođen starijoj životnoj populaciji
(preuzeto iz [21])*

Razvijanje funkcionalnih sposobnosti kod djece je bitan za njihov rast i razvoj. Funkcionalne sposobnosti kod djece se odnosi na njihovu sposobnost izvršavanja različitih motoričkih, kognitivnih i socijalnih zadataka primjereni njihovoj dobi. Djeca u ranijoj životnoj dobi jako puno uče i usvajaju pojedine vještine koje im poslije puno znače. Redovita tjelesna aktivnost kod djece pospješuje napredniji rast i razvoj. Postavljanje određenih zadataka bilo da se radi od raznim poligonima ili igricama pomaže djeci da razvijaju svoje sposobnosti. Sportaši ili rekreativci koji su počeli rano sa tjelesnim aktivnostima, te kojima je trening bio dio svakodnevnice postali su puno uspješniji naspram drugih. Takvi sportaši imaju znatno bolje razvijene funkcionalne i motoričke sposobnosti, te im je uvelike lakše naučiti neki određeni pokret ili neku novu kretnju. Važno je napomenuti da se razvoj funkcionalnih sposobnosti kod djece odvija individualno i da djeca mogu napredovati u različitim područjima u različito vrijeme.

5.2. Volumen opterećenja

Po definiciji volumen rada ili opterećenja možemo definirati kao suodnos intenziteta (sila i brzina) i ekstenziteta (broj ponavljanja ili dužina izvedbe) u treningu [22]. Volumen opterećenja potrebno je pravilno dozirati prilikom treniranja. Za postizanje velike efikasnosti i izbjegavanje velikih grešaka koje se nastaju prilikom doziranja opterećenja potrebno je obratiti pozornost na preveliki volumen opterećenja i premali volumen opterećenja. Preveliki volumen opterećenja sprječava oporavak i regeneraciju mišića što dovodi do pretreniranosti i loših rezultata te potencijalnih ozljeda. Kod premalog volumena opterećenja tijelo se nije adaptiralo na određene vježbe i težine, te jednostavno ne može napredovati. Kod Zumba Fitnessa volumen opterećenja je bitna stavka bez obzira što utezi ili sprave nisu potrebne. Zumba Fitness je aerobni program u kojem cijelo tijelo radi, te se samim time povećava rad srca, pluća i tjelesna izdržljivost. Za vrijeme sata Zumba Fitnessa instruktor koji vodi program prije početka treba obavijestiti vježbače i dati im savjete kako bi trening bio odrađen pravilno. Također instruktor je obavezan napraviti trening gdje se volumen opterećenja postupno diže i spušta tako da vježbači imaju potrebno vrijeme za odmor. Za vrijeme treninga intenzitet rada je prilično velik, te instruktor ima obvezu pripaziti i informirati početnike kako prilagoditi intenzitet treninga prema njihovim sposobnostima.

6. KOGNITIVNI I KONATIVNI STATUS

Kognitivni status predstavlja kognitivne funkcije i sposobnosti čovjeka kao što su: pamćenje, koncentracija, pažnja, razumijevanje, donošenje odluka, sposobnost pričanja. Kognitivne funkcije potrebne su za pravilno funkcioniranje svakog pojedinca u raznim situacijama s kojima se svakodnevno susreće, te pomažu kod: učenja, izražavanja, prilagođavanja, obradu dobivenih informacija i logičkog zaključivanja.

Zumba Fitness pridonosi razvoju kognitivni status jer razvija [23]:

- *Koncentraciju* – potrebna je za uspješno savladavanje plesnih koraka i praćenje treninga, te sprječavanja mogućih ozljeda. Koreografije se sastoje od česte i brze promijene smjera i pokreta u kojima vježbač morati biti fokusiran, te paziti kako nebi došlo do gubljenja ravnoteže i uzrokovanja ozljeda kao što je iščašenje stopala.
- *Kreativnost* – potrebno je brzo razmišljati, donositi brze odluke i raditi više pokreta istovremeno kako bi se pravilno odradio trening. Jedan od primjera multitaskinga je pokret u kojem ruke rade jedan pokret, a noge drugi, ovdje osoba mora biti fokusirana kako bi uskladila pokrete ruku i nogu. Igra zvana battle (*hrv. Bitka*) gdje svi stoje u krugu ili su podijeljeni u više grupica, te smišljaju korake koje pokazujemo ispred ostalih vježbača.

Kognitivni status je od velike važnosti u svakodnevnom životu i bez njega nije moguće pravilno funkcionirati.

Principi koji svakodnevno razvijaju kognitivni status:

- Fizička aktivnost – jedan je od najbitnijih segmenata za poboljšanje kognitivnog funkcija. Preporučuje se dva do tri treninga tjedno, odnosno najmanje 150 minuta fizičke aktivnosti tjedno.
- Aktivnost mozga – igre u kojima je potrebno rješavati probleme, razmišljati, pamtiti korake, stvari i riječi drže mozak aktivnim i poboljšavaju njegov svakodnevni rad.
- Prehrana i san – raznolika i zdrava prehrana smanjuje osjećaja umor, nelagode i omogućava pravilno svakodnevno funkcioniranje. Za postizanje željenih rezultata

oporavak i san veoma je bitan jer omogućuje adekvatan odmor i vrijeme za oporavak tokom sna.

Ne poštivanjem ovih principa napredak u bilo kojoj grani sporta pati. Trening bez zdrave prehrane ne daje dobre rezultate, a manjak sna dovodi do umora i pretreniranosti. Kognitivni status omogućuje pravilniju izvedbu, povećava motivaciju i doprinosi zdravlju mozga kao i općenitom tjelesnom zdravlju.



Slika 6-1. Primjer igre u Zumba fitnessu za poticanje kreativnosti i razmišljanja (preuzeto iz [24])

Konativni status ili bolje rečeno konativne osobine (crte ličnosti) su antropološke osobine koje pokazuju razne situacije čovjekovog ponašanja. Opisuju osobnu predanost i motiviranost pojedinca za rješavanje određenih svakodnevnih ciljeva. Visoko su genetski uvjetovane. Razlikujemo dvije vrste kognitivnih osobina: normalne konativne osobine i patološke kognitivne osobine. Normalne kognitivne osobine poput: samokontrole, dominantnosti, odlučnosti i samopouzdanja smatraju se zdravim i funkcionalnim osobinama u svakodnevnim situacijama. Pojedincu koji posjeduje ove osobine ima poredanost pri postizanju boljih rezultata, a kroz Zumba Fitness ove osobine se razvijaju. S druge strane imamo patološke konativne osobine ograničavaju pojedinca u svakodnevnom životu i ometaju njegovo normalno funkcioniranje i kvalitetan život. .

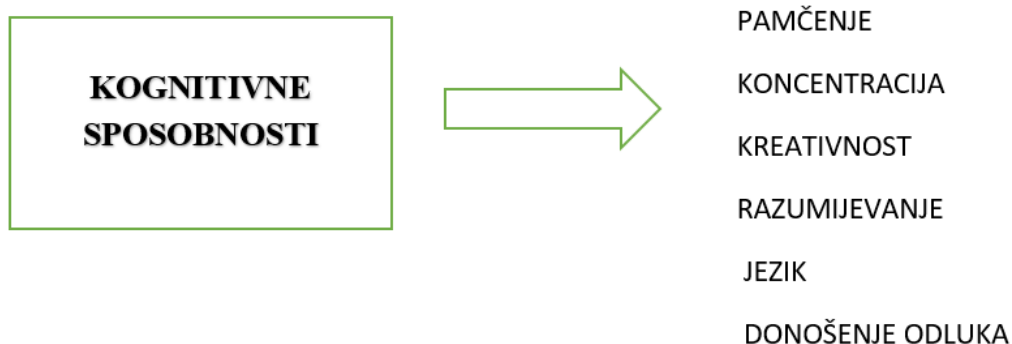
Zumba Fitness pridonosi razvoju konativnog statusa jer razvija [23]:

1. Motivacija – osobe koje posjeduju visoku razinu konativnog statusa više su dosljedne u postizanju ciljeva od osoba koje ne posjeduju konativni status

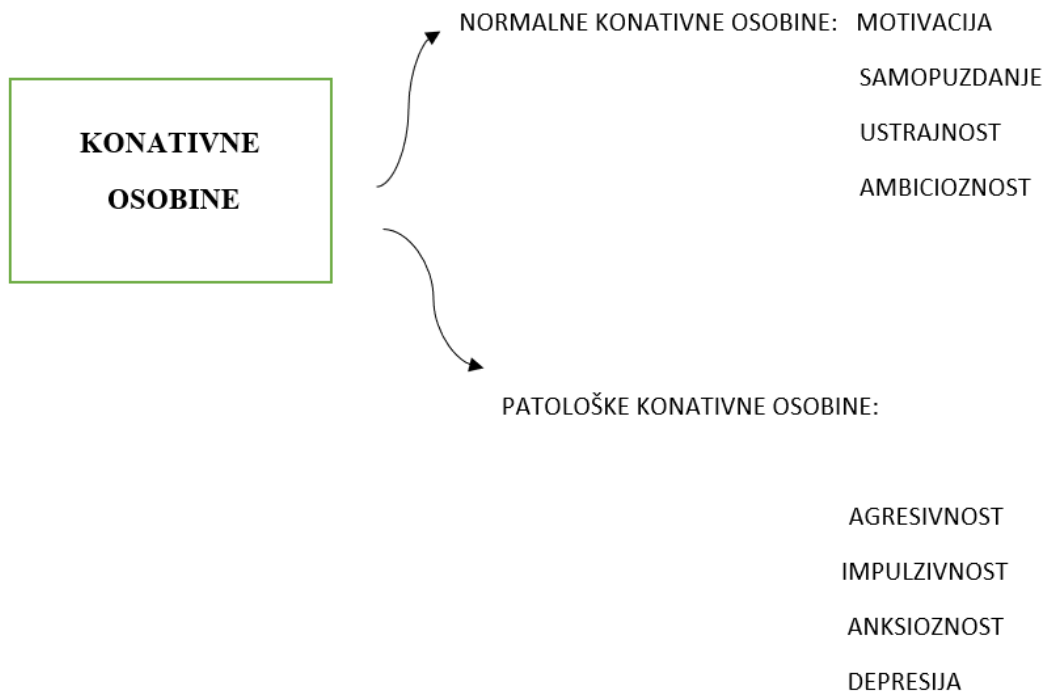
odnosno osobine. Lakše prepoznavaju vrijednost postavljenih ciljeva koje žele ostvariti i ostaju dosljedniji.

2. Samopouzdanje – konativni status utječe na samopouzdanje osobe, te se osoba osjeća sigurna u sebe i svoje sposobnosti.
3. Ustrajnost – predstavlja osobinu koja pomaže pojedincu preći preko prepreka koje se postavljaju u raznim situacijama, te ostaje fokusirana na cilj koji želi ostvriti. Većinom su to osobe s visokom razinom konativnog status.
4. Ambicioznost – ambiciozne osobe su te koje imaju jasne i čiste ciljeve ispred sebe i koje znaju što žele. U sportu ili općenito u životu je to veliki plus, jer takve osobe lako ne odustaju od onoga što žele postići.

Crte ličnosti ne garantiraju da će osoba biti dobra i uspješna u određenom sportu ili rekreativnoj aktivnosti, ali pozitivan profil crta ličnosti uglavnom dovodi do boljih rezultata.



Slika 6-2. Kognitivne sposobnosti



Slika 6-3. Podjela konativnih osobina

ZAKLJUČAK

Sa svojom zabavnom muzikom, dinamičnim i veselim koreografijama privukao je puno ljudi i potaknuo ih da vode zdraviji i pravilniji način života. Osim klasičnog programa Zumba Fitnessa postoje još mnogi programi Zumbe koji su prilagođeni svim životnim dobima i omogućuju svakome pojedincu da pronađe svoj najomiljeniji program vježbanja. Zumba Fitness također pridonosi razvoju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, te omogućuje djeci koja pohađaju satove Zumba kids i Zumba Kids Jr. da nauče kako pravilno razvijati svoje sposobnosti koje će im u budućnosti olakšavati izazove s kojima se susretnu. Zumba Fitness je dobar izbor rekreativnih treninga, jer ne zahtjeva nikakvo prethodno iskustvo kako u plesu tako i u fitnessu, te prilagođava se individualnim potrebama vježbača. Ovisno o kondiciji i stanju vježbača lako se modificiraju koraci u koreografijama. Zumba Fitness spada u grupne treninga gdje vježbači imaju osjećaj kao da su na zabavi, međusobno se povezuju, druže i stvaraju prijateljstva, koja imaju veliku utjecaj na poboljšanje njihovih emocija, te smanjuju osjećaj usamljenosti, depresije i anksioznosti. Prakticiranje Zumba Fitnessa potiče se gubljenje kilograma i masnih naslaga. Zumba Fitness pruža pojedincu mnogobrojne dobrobiti u korist njegova: zdravlja, tjelesnu kondicije i kardiovaskularnog zdravlja, te produljuje njegov mogući životni vijek.

LITERATURA

- [1] Bubnis, D. *Healthline*, „How to use Zumba for Weight Loss“, <https://www.healthline.com/health/fitness-exercise/zumba-for-weight-loss>, (Pristupljeno 02.07.2023.)
- [2] *Healthcare*, „Zumba is taking the world by storm“, <https://healthcare-digital.com/procurement-and-supply-chain/zumba-taking-world-storm> (Pristupljeno 02.07.2023.)
- [3] „Zumba your way to being fit“, IANSlife, <https://ianslife.in/food-fitness/zumba-your-way-being-fit>, (Pristupljeno 04.07.2023.)
- [4] Building body.com, „Koordinacija – kvalitativna motorika“, <https://www.building-body.com/koordinacija-kvalitativna-motorika/>, (Pristupljeno 04.07.2023.)
- [5] „Kognitivne sposobnosti“, <https://www.adenanatura.hr/cogny-objave/kognitivne-sposobnosti-kako-ih-mozemo-poboljsati/>, (Pristupljeno 01.03.2023.)
- [6] „Zdravlje srca i tjelesna aktivnost“, <https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-prevenција-nezaraznih-bolesti/zdravlje-srca-i-tjelesna-aktivnost/>, (Pristupljeno 02.03.2023.)
- [7] Peršić, V. (2016). Tjelesna je aktivnost lijek i za srčano zatajivanje. *Medicus*, 25 (2) *Kardiologija danas*, 235-242. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/170025>. (Pristupljeno 08.03.2023.)
- [8] Vaše zdravlje, „tjelesna aktivnost = endorfini = bolje raspoloženje“, <https://www.vasezdravlje.com/zdrav-zivot/tjelesna-aktivnost-endorfini-bolje-raspolozenje>, (Pristupljeno 05.07.2023.)
- [9] Hrvatski zavod za javno zdrastvo, „Kako spriječiti nastanak kardiovaskularnih bolesti“, <https://www.hzjz.hr/aktualnosti/kako-sprijeciti-nastanak-kardiovaskularnih-bolesti/>, (Pristupljeno 08.07.2023.)
- [10] „Zumba kids“, The Kansas Children's Discovery Center, <https://kansasdiscovery.org/event/zumba-kids-2/>, (Pristupljeno 08.07.2023.)
- [11] „Zumba toning Improve Cardio Fitness, Lose Weight, Tone & Strengthen Strength, fitness fernwood“, <https://www.fernwoodfitness.com.au/classes/zumba-toning>, (Pristupljeno 09.07.2023.)
- [12] „Fitness.com.hr. Zumba Fitness – kako je nastala i po čemu se razlikuje od aerobica“, <https://www.fitness.com.hr/vjezbe/fitness-discipline/Zumba.aspx>, (Pristupljeno 09.07.2023.)
- [13] „Session handout, Zumba instructor convention“, https://s3.amazonaws.com/images.zumba.com/convention-2013/handouts/customized-choreo_april-smith.pdf, (Pristupljeno 10.07.2023.)
- [14] „PLES POD ZVIJEZDAMA: Zrinjevcem će odzvanjati ritmovi salse“, zagrebinfo, <https://www.zagreb.info/ritam-grad/zg-dogadaji/ples-po-zvijezdama-zrinjevcem-ce-odzvanjati-ritmovi-salse/58780/>, (Pristupljeno 12.10.2023.)

- [15] „Bachata Dance“, Dance Different, <https://dancedifferent.cz/en/dance-in-prague-salsa-bachata/bachata-dance/>, (Pristupljeno 16.07.2023.)
- [16] „Cumbia: The Musical Backbone of Latin America“, Jasmine Garsd, <https://www.npr.org/sections/latino/2013/09/30/227834004/cumbia-the-musical-backbone-of-latin-america>, (Pristupljeno 17.07.2023.)
- [17] „Merengue Dance“ – Dominican Republic, Danceask, <https://danceask.net/merengue-dance-dominican-republic/>, (Pristupljeno 17.07.2023.)
- [18] M. Badrić, G. Sporiš, E. Trkalj, J. Petrović, „Trend razvoja motoričkih sposobnosti učenika od 5. do 8. razreda“, U Zbornik radova Findak. (Pristupljeno 23.07.2023.)
- [19] Findak, V. (2003.), „Metodika tjelesne i zdravstvene kulture: priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture“, Zagreb, Školska knjiga, (Pristupljeno 26.07.2023.)
- [20] McPhee Js. i dr. (Ožujak 2016.), „Physical activity in older age: perspectives for healthy ageing and frailty“, Biogerontology, National Library of Medicine, (Pristupljeno 19.09.2023.)
- [21] Lance C. Dalleck i dr. (Rujan. 2015.), „Zumba Gold: Are The Physiological Responses Sufficient to Improve Fitness in Middle-Age to older adults“, J sports Sci Med, . (Pristupljeno 30.07.2023.)
- [22] Goran Mulaić, „Volumen – glavna komponenta treninga“, <https://www.building-body.com/volumen-glavna-komponenta-treninga/>, . (Pristupljeno 30.07.2023.)
- [23] J. Blažević, M. Blažević, N. Zenić, Split 2011., „Fitness i Aerobika (Priručnik za studente)“ . (Pristupljeno 01.08.2023.)
- [24] Zumba, <https://www.zumba.com/en-US>, (Pristupljeno 01.08.2023.)
- [25] Maxime Champion, Liat Levita. (Listopad 2014)., „Enhancing positive affect and divergent thinking abilities: Play some music and dance. The Journal of Positive Psychology“, (Pristupljeno 05.08.2023.)
- [26] Rocha, P. A., Slade, S. C., McClelland, J., & Morris, M. E. (2017). „Dance is more than therapy: Qualitative analysis on therapeutic dancing classes for Parkinson’s. Complementary therapies in medicine“, 34, 1-9. . (Pristupljeno 08.08.2023.)
- [27] „Motoričke vježbe za djecu predškolskog uzrasta, Javna ustanova za predškolski odgoj i obrazovanje“, <https://nasedijete.ba/motoricke-vjezbe-za-djecu-predskolskog-uzrasta/>, . (Pristupljeno 23.07.2023.)
- [28] Antropometrija, „Znanost koja se bavi mjerenjem ljudskog tijela i njegovih proporcija“, <https://www.slideshare.net/MarioJerini1/antropometrija-21a-1pptx>, . (Pristupljeno 25.07.2023.)

POPIS SLIKA

Slika 3-1. Alberto Perez – Osnivač Zumba Fitnessa (preuzeto iz [3])	6
Slika 4-1. Zumba Kids program (preuzeto iz [10])	10
Slika 4-2. Aqua Zumba (osobna slika)	11
Slika 4-3. Zumba Toning (preuzeto iz [11])	11
Slika 4-4. Salsa (preuzeto iz [14])	14
Slika 4-5. Bachata (preuzeto iz [15])	14
Slika 4-6. Cumbia u tradicionalnoj nošnji (preuzeto iz [16])	15
Slika 4-7. Merengue u tradicionalnoj nošnji (preuzeto iz [17]).....	15
Slika 5-1. Sat Zumba Gold prilagođen starijoj životnoj populaciji (preuzeto iz [21]) ...	18
Slika 6-1. Primjer igre u Zumba Fitnessu za poticanje kreativnosti i razmišljanja (preuzeto iz [24]).....	21
Slika 6-2. Kognitivne sposobnosti.....	22
Slika 6-3. Podjela konativnih osobina.....	23