

Sagledavajući udžbenik pod naslovom „Grupni fitnes programi - u teoriji i praksi“ autora dr Sanje Mandarić, može se zaključiti da se radi o vrednom i kvalitetnom akademskom rukopisu, koji temeljno i stručno obrađuje prostor grupnih fitnes programa, kako u istorijskom razvoju i teorijskom pristupu, tako i u praktičnoj primeni.

Autorka na jasan i pristupačan način, ukazuje na različite pristupe u definisanju pojma fitnes, navodeći značaj fizičke aktivnosti i fizičkog vežbanja u očuvanju i unapređenju zdravlja. Posebna pažnja posvećena je definisanju grupnih fitnes programa, njihovom nastanku, kao i novim savremenim trendovima u prostoru fitnes programa i rekreaciji.

Originalnost i poseban značaj predstavljaju ilustracije i terminološki opis kretnih struktura karakterističnih za najzastupljenije grupne fitnes programe, kao i primere pojedinih vežbi.

Dr Stanimir Stojilković, redovni profesor

Pisanje udžbenika „Grupni fitnes programi – u teoriji i praksi“ nastalo je na osnovu dve decenije učestvovanja autorke u organizaciji i realizaciji Festivala aerobika, takmičenja u izboru Mis fitnes, kao i dugogodišnjeg učestvovanja u edukaciji svih vrsta profila instruktora grupnih fitnes programa, rada unutar Udruženja stručnjaka za fitnes i aerobik Srbije i deset godina razvoja predmeta Grupni fitnes u akreditovanim programima strukovnih i akademskih studija.

Udžbenik predstavlja dobro izbalansiranu celinu koja je nastala na osnovu primene iskustva vežbanja uz muziku, koji se na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu izučavaju na više predmeta, kao što su Plesovi, Gimnastika i Ritmička gimnastika. Razvoj grupnih fitnes programa, za potrebe razvoja fitnes industrije, modifikuje ove sportske aktivnosti tako da se u fokusu stavlja proces razvoja i održavanja psihomotornih sposobnosti i dobrog raspoloženja u funkciji oslobađanja od stresa i očuvanja zdravlja vežbača. Poštujući osnovne principe metodike učenja pokreta i građenja koreografskih celina autorka nas vešto vodi kroz veliki broj programa koji se pojavljuju na tržištu fitnesa.

Dr Dušan Mitić, redovni profesor

Čitalac udžbenika autorke dr Sanje Mandarić, „Grupni fitnes programi – u teoriji i praksi“, može biti veoma prijatno iznenađen njenom upornošću i istrajnošću da sistematizuje i koncizno iznese veliki broj činjenica, izdvojenih iz ogromnog naleta informacija, koje modernom tehnologijom stižu do čitalaca i izazivaju konfuziju i mnoge zablude.

Autorka veoma spretno, navodeći adekvatne izvore naučnih i stručnih saznanja, iznosi činjenice o osnovnim pojmovima sa kojima se sreće svako upućen u rad u ovoj oblasti. Odlična rešenja za fenomenološke, kao i lingvističke probleme prožimaju se kroz udžbenik i čine veliki doprinos savremenom pristupu problematike fitnes programa.

Poseban trud autorke da navede i predstavi veliki broj stranih i domaćih autora, kao i bibliografskih jedinica, koji su se bavili problematikom fitnesa, rezultovao je jedinstvenim primerkom teksta u našoj literaturi gde se na jednom mestu mogu pronaći iscrpni podaci o grupnim fitnes programima.

Udžbenik obiluje naučnim činjenicama, ali i praktično primenljivim savetima i usmerava mladog, ili manje iskusnog čitaoca, na pravilan rad, ali mnogo važnije, na pravilno razmišljanje.

Dr Jelena Obradović, redovni profesor

GRUPNI FITNES PROGRAMI U TEORIJI I PRAKSI

