

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**OSOBNÍ TRENÉR VE FITNESS CENTRECH Z POHLEDU KLIENTŮ**

Bakalářská práce

Autor: Radek Vyskočil

Vedoucí práce: doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.

Olomouc 2020

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Radek Vyskočil

**Název bakalářské práce:** Osobní trenér ve fitness centrech z pohledu klientů

**Pracoviště:** FTK UP v Olomouci, TV-ZTV (tělesná výchova, základy technických věd)

**Vedoucí diplomové práce:** doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2020

### **Abstrakt:**

Hlavní cílem bakalářské práce je zjistit, jaké jsou požadavky oslovených klientů fitness center na osobního trenéra, pozitiva a negativa, která klienti shledávají na svém osobním trenérovi.

Vybraní respondenti z pěti fitness center v oblasti města Olomouce byli osloveni metodou anketního šetření.

Z výsledků vyplývá, že si oslovení účastníci trenéra vybírají sami. Od trenéra očekávají, že jim bude dobrou motivací, bude posouvat jejich výsledky a tím se budou přibližovat ke svým cílům, bude jim věnovat dostatek času. Na osobním trenérovi by jim nejvíce vadila neprofesionalita, nespolehlivost a doteky naopak jako pozitiva trenéra považují klienti hlavně jeho zkušenosti v oboru, dobrý vztah s klientem, zájem o něj a vzhled trenéra, který je pro ně motivačním prvkem.

**Klíčová slova:** fitness centrum, klient, osobní trenér, spolupráce, požadavky na trenéra

## **Bibliographical identification**

**Author's first name and surname:** Radek Vyskočil

**Title of the master thesis:** Personal trainer in fitness centers from the perspective of clients

**Department:** FTK UP in Olomouc, TV-ZTV (physical education, basics of technical sciences)

**Supervisor:** doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.

**The year of presentation:** 2020

### **Abstract:**

The main goal of the bachelor's thesis is to find out what are the requirements of the addressed clients of fitness centers for a personal trainer, the positives and negatives that clients find on their personal trainer.

Selected respondents from five fitness centers in the area of the city of Olomouc were contacted by means of a survey.

The results show that the addressed participants choose the coach themselves. They expect the coach to be a good motivator, to move their results and thus approach their goals, to devote enough time to them. The personal trainer would be most bothered by unprofessionalism, unreliability and touches, on the contrary, clients consider the positive experience of the trainer to be his experience in the field, good relationship with the client, interest in him and the coach's appearance, which is a motivating element for them.

**Keywords:** fitness center, client, personal trainer, cooperation, requirements for a trainer

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně pod vedením doc. PhDr. Dany Štěrbové, Ph.D. s použitím doporučených pramenů a literatury uvedených v seznamu použité literatury a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci 14. června 2020

.....

## **Poděkování**

Děkuji doc. PhDr. Daně Štěrbové, Ph.D. za pomoc, vytrvalost a rady, které mi poskytla při zpracování této práce.

# OBSAH

1 ÚVOD .....	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ .....	9
2.1 Fitness .....	9
2.1.1 Z historie fitness.....	9
2.1.2 Fitness centrum.....	11
2.2 Trenér.....	11
2.3 Vymezení pojmu osobní trenér.....	12
2.3.1 Trenér ve fitness.....	12
2.3.2 Instruktor ve fitness.....	12
2.3.3 Kondiční trenér.....	13
2.3.4 Trenér kulturistiky.....	13
2.3.5 Osobní trenér ve fitness centru .....	13
2.4 Osobnost osobního trenéra.....	14
2.4.1 Typy trenérů.....	16
2.5 Role trenéra.....	19
2.6 Přístup trenéra ke klientovi .....	20
3 Cíl práce.....	22
3.1 Dílčí cíle.....	22
3.2 Výzkumné otázky .....	22
3.3 Metodika .....	22
3.4 Výzkumný soubor.....	25
4 Výsledky .....	28
4.1 Dílčí cíl č.1.....	28
4.2 Dílčí cíl č.2.....	31
4.3 Dílčí cíl č.3.....	34
4.4 Dílčí cíl č.4.....	35
5 ZÁVĚR .....	40
6 DISKUZE .....	42
7 SHRNU TÍ.....	44
8 SUMMARY .....	46

9 REFERENČNÍ SEZNAM .....	48
10 SEZNAM TABULEK, GRAFŮ, SCHÉMAT .....	50
11 PŘÍLOHY .....	52

# 1 ÚVOD

Fitness je pojem, pro který nemáme v českém jazyce ekvivalent vyhovující jeho významu, avšak zná ho v současné době naprosto každý. Od mladé generace po seniory. Je tak rozšířeným výrazem, že mnohdy nevíme, kde začíná a kde končí jeho význam.

Tento pojem znamená hlavně výčet pohybových aktivit, jež přináší člověku užitek ve formě fyzické krásy, sportovních dovedností, podporu zdraví nebo jen společenskou aktivitu (Brooks, 2004).

Tato práce se zaměřuje na fitness v posilovnách a v ostatních zařízeních, která jsou k tomu určena. V teoretické části se zabývá obecným přístupem k fitness a jeho historickým vývojem. Pokud totiž vstoupí nováček do fitness centra, může to bez odborné pomoci trenéra způsobit fatální následky pro jeho motivaci, psychiku a hlavně zdraví. Cvičení je pro tělo prospěšné, ale ne v každém případě. Pokud nemá člověk zkušenosti s cvičením, ať už s vlastní vahou, stroji nebo závažím, může si docela vážně a dlouhodobě ublížit a jeho cvičení je nejen neefektivní, ale také devastující pro jeho tělo (Sekot, 2002). Lidé, kteří si tyto důsledky uvědomují, si najímají osobní trenéry, kteří jsou vyškoleni v oblasti anatomie, kineziologie, biomechaniky, výživy, regenerace nebo jejich obor vychází ze sportovní kariéry jim vlastní.

Teoretická část práce je zaměřena na téma fitness tak, jak se vyvíjelo, jak se v průběhu historie změnilo a jak na něj navazuje práce osobního trenéra, který přistupuje ke klientovi. Cílem bakalářské práce je zjistit, jaké jsou požadavky klientů fitness center na osobního trenéra. Část věnovaná osobnímu trenérovi se zaměří na jeho specifikace, zdůrazní, co by měl dobrý trenér dělat, čeho se naopak vyvarovat a co se od něj očekává.

Anketní šetření s cílem zjistit, jakého trenéra si klienti vybírají, jak dlouho mají aktuálního trenéra a jaká jsou pozitiva a negativa, které jsou pro klienta důležitá a která méně.



## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Fitness

Jako fitness dnes chápeme sportovní aktivity, kterými chce jedinec dosáhnout všeobecné tělesné kondice, zlepšení držení těla, konceptu postavy, redukci váhy a upevňování zdraví s benefitem rozvoje síly (Brooks, 2004).

Pro toto konkrétní cvičení jsou hlavním nástrojem činky, stroje a speciální pomůcky (gumy, bosu aj.). Fitness může člověk provozovat i doma bez použití strojů s vlastní vahou (Tlapák, 2019).

#### 2.1.1 Z historie fitness

Pokud se zaměříme na první datování sportu jako takového fitness, tak svůj první rozvoj zažila tělesná kultura už v antice, kde se tělesná cvičení provozovala pod sociálním aspektem. Například v Řecku a Římě, kde vznikly olympijské hry a gladiátorské zápasy se mimo jiné rozlišovalo mezi gymnastickým a atletickým cvičením (Svoboda, 1999).

Gymnastická cvičení se zabývala hlavně věděním, které se k lidem dostalo právě od gymnastů, učitelů, trenérů a přípravě na soutěžení. Hlavním důvodem pohybových aktivit, ať už byly jakékoliv, je průmyslový rozvoj a automatizace výroby, která zapříčinila zkrácení pracovní doby, což zkrátilo také fyzickou aktivitu daných osob a dalo prostor k fyzickým aktivitám ve volném čase (Stackeová, 2014).

Od roku 2012, kdy se rozvíjí také fotografie vlivem sociálních sítí – instagram - jsou lidé schopni porovnat ideál krásy a snaží se mu právě cvičením přiblížit. Dnešní ideál krásy je poněkud zkreslený, jelikož působení právě sociálních sítí a retuše zapříčiňuje naprosto jiný pohled na mužské a ženské tělo a maže tak hranice mezi zdravým pohledem na život (Šafář, 2005).

**Klubové členství** v posilovně vzniklo v Anglii a do České republiky se jako většina věcí dostalo až kolem 70. let. V osmdesátých letech vynikla tzv. muzigymnastika, předchůdce dnešního aerobiku (Svoboda, 1999).

Rychtenský a Fialová (1995) uvádí, že v České republice se historie fitness datuje od roku 1964, jelikož vznikla komise vzpírání, a tím dala počátek kulturistice

jako takové. V průběhu pár let se tato komise osamostatnila, a to hlavně z organizačního hlediska, přičemž následně vznikly tři směry:

- silový trojboj (trojboj se po čase oddělil úplně)
- kondiční kulturistika
- sportovní kulturistika

V současné době zůstala pouze kondiční kulturistika a sportovní kulturistika se změnila na kulturistiku soutěžní. V šedesátých letech 20.století se pojem fitness instruktor nebo trenér jak ho známe dnes vůbec neobjevoval (Schwarzenegger & Dobbins, 2018). Před rokem 1989 kulturistiku vedl Český svaz tělovýchovy (ČSTV), fitness centra se nazývala posilovny a byla součástí sportovních zařízení ke školám, sportovním centrům, sokolům a jiným zařízením. Pro běžného uživatele, který nebyl součástí aktivně sportovního klubu, nebylo možné se do těchto posiloven dostat. Fitness centra jak je známe dnes začala vznikat až po roce 1989 a zakládali je bývalí nebo i stávající kulturisté, a proto bylo vybavení zcela uzpůsobeno jejich potřebám (Stackeová, 2014).

Osten (2005) uvádí, že aerobní zóny, které jsou součástí dnešních fitness center neexistovaly a posilovny byly zaměřeny hlavně na kondiční kulturistiku. Z hlediska západní Evropy v tehdejších letech byla Česká republika vcelku zaostalou.

Posilovny byly umísťovány do garáží nebo špatně odvětrávaných prostor, které nenabízely kromě základního zázemí, jako jsou šatny a sprchy zhora nic. Oproti tomu západní Evropa nabízela již v té době zázemí pro běžné – amatérské uživatele, součástí vybavení byly aerobní zóny, relaxační zóny a hlavně zázemí pro ženy. Širokou veřejnost stav českých posiloven v devadesátých letech velice ovlivnil a jejich vnímání běžným uživatelem bylo spíše skeptické (Osten, 2005).

Zlom nastal po roce 1990, kdy dochází k obrovskému nárůstu fitness center a ke zdokonalení jejich vybavení (Tlapák, 2019). Dnešní centra většinou patří soukromým vlastníkům, nebo nadnárodním společnostem, které vytvářejí franšízy na mnoha místech České republiky. Svaz kulturistiky tato centra nikterak neovlivňuje, nehlídá, ani neutváří žádnou ucelenou strukturu jejich fungování. Žádná teorie, kterou by se měl svět fitness v dnešní době řídit, neexistuje (Osten, 2005). Samozřejmě existuje řada knih, autorů a odvětví zabývajících se touto tematikou, ale žádná „učebnice“ není nad ostatními.

Nejdůležitější oblastí z hlediska historického vývoje bylo samozřejmě vzdělávání. Před rokem 1989 byl jediným vzdělaným právě kulturista, a to hlavně z praxe, jelikož neexistovaly trenérské kurzy, jak je známe v současné době, tudíž se v posilovnách zaměřovali jen na rozvoj, nabírání svalové hmoty a redukci hmotnosti před soutěží nebo závodem (Tlapák, 2019).

Oblast správného trénování, funkčnost tréninků na konkrétního klienta, strečink, výživové poradenství, působení kardia na konkrétního klienta, HIIT trénink a cvičení s vlastní vahou byly v té době oblasti naprosto neprobádané. Trenérský kurz byl neoficiálně nabízenou licenci a zkušenosti se spíše předávaly mezi posilovnými. Od devadesátých let jsou instruktorská školení a trenérské kurzy naprosto bez omezení (Svoboda, 1999).

### **2.1.2 Fitness centrum**

Místo, které je označováno jako fitness centrum, klade v současné době velký důraz na pestrost nabízených programů a vybavenost pro koncového uživatele. Základní koncept posiloven od šedesátých let byl zmodernizován a tzv. těžké stroje ve vybavení zůstávají, avšak v modernější a vylepšené podobě. Nedílnou součástí jsou kardio zóny, funkční zóny a také relaxační zóny (vířivka, sauna, bazén, masáže) (Stackeová, 2014).

## **2.2 Trenér**

Zákon stanovuje definici trenéra velmi jasně v Zákoně č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů

§21 Trenér získává odbornou kvalifikaci

- a) vysokoškolským vzděláním získaným studiem v akreditovaném magisterském studijním programu v oblasti pedagogických věd zaměřené na přípravu učitelů tělesné výchovy a získáním osvědčení nejméně II. třídy trenéra příslušné specializace
- b) vysokoškolským vzděláním získaným studiem v akreditovaném magisterském studijním programu ve studijním oboru tělesná výchova a sport a získáním osvědčení nejméně II. třídy trenéra příslušné specializace

c) vysokoškolským vzděláním získaným studiem v akreditovaném bakalářském studijním programu v oblasti zaměřené na tělesnou výchovu a sport a získáním osvědčení nejméně II. třídy trenéra příslušné specializace

d) vyšším odborným vzděláním získaným ukončením akreditovaného vzdělávacího programu vyšší odborné školy v oboru vzdělání zaměřeném na sportovní, tělovýchovné a pohybové činnosti a získáním osvědčení nejméně II. třídy trenéra příslušné specializace, nebo

e) středním vzděláním s maturitní zkouškou získaným ukončením vzdělávacího programu středního vzdělávání nebo středním vzděláním s výučním listem získaným ukončením vzdělávacího programu středního vzdělávání a trenérskou školou tělovýchovných fakult vysokých škol a získáním osvědčení nejméně II. třídy trenéra příslušné specializace

## **2.3 Vymezení pojmu osobní trenér**

Osobní trenér je pojem, se kterým se setkáváme v mnoha sportovních i nesportovních odvětvích, avšak vychází z toho, že slovo trenér má širší význam, tj. připravovat někoho na vykonávání speciální práce nebo činnosti, dále pomáhat někomu provozovat sport před závodem či zápasem. (Stackeová, 2008) Práce trenéra se nemusí týkat pouze lidí, ale také zvířat.

### **2.3.1 Trenér ve fitness**

Trenér ve fitness se může věnovat osobním tréninkům, kde jeho specializace může být kondiční trénink nebo kulturistika. (Stackeová, 2008) V dalších kapitolách budou objasněny jednotlivé pojmy.

### **2.3.2 Instruktor ve fitness**

Osoba, která provádí činnost ve fitcentru. Instruktor vychází ze slova instruovat, tedy učit dovednosti nebo znalosti systematickými metodami, přičemž provádí instruktáž. Vizuálně předvádí, co má návštěvník dělat, pokud potřebuje pomoci s konkrétním problémem. Z instruktora se postupem času – zkušenostmi – stává osobní trenér (Stackeová, 2008).

### **2.3.3 Kondiční trenér**

Opět se setkáváme s tím, že název vychází z práce, kterou tento člověk skutečně vykonává. Tato osoba se zaměřuje na zlepšení kondice svého svěřence (zde se jedná o profesionální sportovce) nebo klienty navštěvující fitcentrum (Stackeová, 2008).

### **2.3.4 Trenér kulturistiky**

Osoba zaměřující se přímo na kulturistiku, kulturisty a přípravu na soutěž. Provádí trénink zaměřený především na kulturistické principy posilování, stravování, suplementaci a předávání osobních zkušeností. S tímto trenérem je spjato prostředí, ve kterém se trénink uskutečňuje, musí být adekvátně vybaveno (Sekot, 2002).

### **2.3.5 Osobní trenér ve fitness centru**

Tento trenér, je osoba, která se věnuje pouze jednomu klientovi, dle jeho zaměření, a vede ho k dosažení zvoleného cíle na půdě fitcentra a je vždy placenou službou (Sekot, 2002).

Sekot (2002) uvádí myšlenku, že pokud chce člověk dosáhnout vyššího výkonu, nebo zdokonalení své techniky v oblasti sportu, potřebuje vedoucího, který bude rozvíjet jeho potenciál, nebo bude jeho motivačním motorem, ukáže mu techniku, kterou neznal a neuměl praktikovat. Takovou osobu označujeme jako trenér.

Post trenéra není jednoduchý, jelikož dělá celou řadu činností, které musí umět skloubit dohromady a pojmout v jeden koncept, který se přesně hodí na jednoho konkrétního klienta. Služby trenéra nejsou vzorové nebo specifické a je potřeba je upravit pro konkrétního svěřence zvlášť. Trenérská profese je pedagogický a edukační proces (Svoboda, 1999).

Práce trenéra je dle Roberts (1999) zajišťování odborné trenérsko-metodické a sportovní přípravy v daném sportovním odvětví za pomoci koordinace metodického procesu přípravy sportovců.

Je nutno upřesnit, že tento status se týká pouze sportovní činnosti, jelikož je mnohdy za trenéra označován i člověk, který se sportovní činností nemá nic společného, nejedná se tedy o trenéra, nýbrž lektora. Jako u každého odvětví

i u každého člověka jako osobnosti platí pořekadlo: „Když dva dělají totéž, není to totéž“ (Roberts, 1999).

Vždy záleží na **osobnosti trenéra** a podle toho si sportovec také svého trenéra vybírá, využívá nebo také mění.

## 2.4 Osobnost osobního trenéra

To, co rozděluje trenéry na dobré, průměrné a špatné je především jejich osobnost, kterou vytváří jejich vlastnosti, schopnosti, studium a motivace. Dobrým trenérem se nikdo nenarodí, nejprve musí znát sebe ve sportu a potom může praktikovat svoje naučené schopnosti na své svěřence, avšak přizpůsobené právě jejich schopnostem (Melton, Katula, & Mustian, 2008).

Osobnost trenéra je úzce spojena s chápáním osobnosti svého svěřence. Úspěch ve sportovních aktivitách je taktéž komplexně zvládnuté schéma všech úkonů a pokud trenér špatně odhadne působení své práce nebo osobnost svěřence, jeho práce nikdy nebude fungovat (Martens, 2006).

Martens (2006) definoval čtyři hlediska sebepoznání v oblasti trenérství:

**Aréna** – co trenér ví o svém svěřenci

**Slepé místo** – co ví svěřenec, ale trenér ne

**Fasáda** – to, co ví trenér o sobě a svěřenec ne

**Neznámé** – to, co o sobě neví trenér, ani svěřenec. To jsou emoční bloky, které si ve sportu vytváříme, vycházející ze strachu, nedostatku motivace, předešlé zkušenosti, zapomenutých schopností.

Martens (2006) uvádí, že **aréna** se zvětšuje poznáním, nedá se rozvíjet jen pouhým vizuálním zkoumáním, je k němu potřeba hlavně kontakt se svěřencem. Sníží se tak velikost **slepého místa** a vzniká tak sebereflexe a zpětná vazba, kterou dává svěřenec trenérovi a on s ní dále pracuje. Pokud funguje proces zvětšování arény a snižování slepého místa, dá se navázat na zmenšování **fasády**, když dává trenér zpětnou vazbu zase naopak svému svěřenci. Je důležité, aby v této fázi trenér promítal na svěřence své kladné stránky poznání a ne ty negativní, což je hlavní a nejčastější chybou trenérů.

Dobrou vlastností klienta je, že kopíruje chování trenéra a naslouchá mu, tudíž z toho vychází rovnice, že pokud se bude trenér chovat podle správných kritérií a bude dodržovat zásady, bude se jeho svěřenec chovat jako on. Trenér by měl být synonymem vzoru pro svého svěřence (Melton, 2008).

Osobnostní rysy trenéra, které popisují (Lazarová & Uhlířová, 2006), preferují svěřenci podle škály důležitosti:

**Intelligence** – inteligence, která se týká hlavně aktivit provozovaných s trenérem a oblasti sportu, dokáže vzdělávat klienta.

**Flexibilita** – trenér se dokáže přizpůsobit požadavkům, cílům a dokáže utvořit celek, který má cíl.

**Tvořivost** – trenér dokáže svoji práci obměňovat, dělat zajímavou sobě i klientovi.

**Emocionální stabilita** – v praxi to znamená, že by trenéra neměl ovlivňovat jeho soukromý život nebo nestabilita klienta a měl by k práci přistupovat profesionálně a podávat vyrovnaný výkon.

**Vytrvalost** – úspěchy nepřicházejí hned a nelze nikdy předem určit, jak moc velký bude progres u konkrétního klienta, tudíž je vytrvalost důležitá hlavně u trenéra, ale také u sportovce.

**Sebevědomí** – jde o chování s velkou mírou sebedůvěry, která je důležitá k tomu, aby někdo mohl být ve vedoucí pozici, což se od trenéra očekává. Nikdo nebude následovat jedince, který si nevěří.

**Přirozenost** – se svěřencem tráví trenér spoustu času a je proto důležité, aby se oba cítili komfortně, a pak může vznikat důvěra, která je důležitá při spolupráci.

**Přátelskost** – navázání pocitu bezpečí a důvěry motivuje k pokračování v činnosti.

**Rozhodnost** – stejný případ, jako se sebevědomím.

**Motivace** – hnací motor, jak pro svěřence, tak pro trenéra.

Lazarová a Uhlířová (2006) také uvádějí tyto schopnosti a dovednosti trenéra:

- Komunikační schopnosti
- Schopnost rozeznávat a odhadovat lidi, kteří si najímají jeho práci
- Schopnosti vedení druhých
- Schopnosti spolupráce
- Schopnosti mediace (být nezávislým, prostředníkem, člověkem nad věcí)

Pokud se dokáží schopnosti a dovednosti trenéra propojit s osobnostními rysy - které jsou popsány na předchozí straně - je úspěšnost a trenérský status kvality zajištěn. Trenér musí mít schopnost snášet fyzickou i psychickou zátěž a skloubit ji s personální inteligencí jedince. (Lazarová & Uhlířová, 2006)

#### 2.4.1 Typy trenérů

Typologie trenérů se u různých autorů liší. Sekot (2002) uvádí pět základních typů:

##### **Hard – nosed = trenér s autoritou**

Hlavními rysy tohoto trenéra je disciplína, vyžaduje přesné plnění úkolů a předem stanovených plánů, přičemž klade důraz především na poslušnost. Tento typ trenéra většinou nenavazuje přátelský vztah se svěřencem, protože mu jde především o dobře odvedený výkon a někdy jde až na hranici krutosti a pochopení možností klienta. Tato specifika jsou do jisté míry také přednostmi, avšak svěřenci, kteří těžce snášejí tvrdou disciplínu, tento typ trenéra nevyhledávají. Metody tohoto typu trenéra bývají úspěšné, ale u svých svěřenců je neoblíbený (Sekot, 2002).

##### **Nice guy = trenér především jako přítel**

Tréninky s tímto typem trenéra se většinou přizpůsobují stavu a náladě klienta, který zrovna provozuje daný trénink. Atmosféra není napjatá a trénink je započat rozmluvou o psychickém stavu klienta, trenér se o klienta zajímá hlavně lidsky a výsledky staví do žebříčku jako druhořadé, až po spokojenosti klienta. V kolektivu bývá tento typ oblíbený a dokáže u jedinců s vrozenou pílí a samokázní vzbudit velké výsledky, avšak většinou je chápán jako průměrný trenér (Sekot, 2002).



### **Driven = trenér s intenzivní prací**

Kritický jak k sobě, tak ke klientovi. Trénink chápe jako životní misi a většinu věcí dramaturizuje a klade i na malé věci velký důraz. Neustálá nespokojenost ho motivuje k vyšším výsledkům. Nároky jsou vysoké a neustále posouvá laťku výš, což může být pro někoho demotivační a může se cítit špatně (Sekot, 2002).

### **Easy going = Trenér s klidem**

Je opakem předchozího typu trenéra, kterému nevádí takřikajíc nic. Přizpůsobuje tréninky, jak se mu to právě hodí, nedělá vědu z aktuálního neúspěchu. Zachová klid i v mezních situacích a vždy si drží nad situací nadhled, ale nikdy neztrácí suverenitu a za svým rozhodnutím si vždy stojí. Klienti se tak mohou cítit, jakoby měli trénink ve svých rukou a pociťovali více volnosti, avšak mnohdy tomu nasvědčují i jejich dlouhodobější výsledky (Sekot, 2002).

### **Business like = trenér obchodník**

Bere svoje povolání jenom jako práci, ve které předá své zkušenosti za nějaký obnos peněz. Většinou je přesný, stručný, vzdělaný a jeho tréninky dávají smysl. Dokáže odhadnout klienta a pečlivě nastavovat trénink, avšak nikdy si nevytváří vztahy s klienty, je chladný a neukazuje žádné emoce, co se týče úspěchu i neúspěchu. Tento typ trenéra by se dal přirovnat k vojenskému způsobu výcviku (Sekot, 2002).

Každý z těchto trenérů má svá pozitiva a negativa. Můžeme říct, že ideální trenér je tvořen kombinací výše uvedených typů. Každý uvedený typ se hodí na každého sportovce jinak a nemusí zaručeně znamenat úspěch (Sekot, 2002).

Kritérií je mnoho. Pokud najdeme typ trenéra, který kopíruje přesně některou z těchto definic, pravděpodobně nikdy nebude dost dobrým trenérem, jelikož nebude dost adaptabilní na prostředí, ve kterém pracuje a bude mít velmi úzkou skupinu klientů (Sekot, 2002).

**Typ trenéra** je odvozený od jeho vrozených vlastností, které se kloubí se získanými dovednostmi, avšak trenérský styl nebo také styl vedení je čistě naučený. Je to trenérovo rozhodnutí, jak se bude ke svému svěřenci chovat a jaké zvolí technické a taktické metody. Styl se vyznačuje použitím metod pro udržení kázně a specifický přístup k jednotlivým svěřencům nebo skupině (Svoboda, 1999).

Osten (2005) rozlišuje tři základní typy trenérů:

**Autoritativní** – tento typ trenéra pracuje na stavu nadřízenosti a podřízenosti, kdy musí podřízený naslouchat příkazům nadřízeného. Většinou je v tomto vztahu vysoká, avšak nekvalitní výkonnost a vztahy jsou velmi napjaté a mohou působit pro obě strany nekomfortně. Tento typ trenérství má svá pozitiva v oblastech rozhodování a v krizových situacích. Svěřenec k němu může chovat úctu, avšak nevytváří si k němu jiný pozitivní vztah (Osten, 2005).

**Liberální** – jak již z názvu vyplývá, trenér se nevěnuje rozhodnutím jako takovým, ale spíše jen koriguje rozhodnutí svého svěřence a udržuje ho jen velmi málo organizačně. Neřeší problémy, udává především svobodu, a to vede k nespokojenosti i u velmi disciplinovaných jedinců, protože funkce trenéra v některých případech pak postrádá smysl (Osten, 2005).

**Demokratický** – respekt a diskuse je hlavním schématem tohoto typu trenérství. Trenér se rozhoduje za pomoci svého svěřence, probírá s ním metody, které by mohly společně praktikovat a nezaujímá ke svému svěřenci direktivní postoj, nýbrž vzájemný respekt. Většinou je tento typ spolupráce dlouhodobý a kvalitní. Ale výsledky jsou průměrné (Osten, 2005).

Podle statistik nejvíce převládá autoritativní typ trenérského stylu, avšak má to mnoho negativ jako například to, že se trenér vyhýbá jakékoliv diskusi, a tím se nedostává k vysvětlení technických postupů a mizí edukační forma tréninku. Nerozvíjení sama sebe vede ke ztrátě motivace. Tento typ tréninku je založen na principu pochval a trestu ve formě nálady trenéra. Kooperativní styl je vyhodnocován jako nejlepším, kdy si svěřenec stanovuje své cíle sám a usiluje o jejich naplnění za pomoci vedení trenéra. Tento typ trenéra většinu své motivace a úspěchu obětuje svým svěřencům a musí mít velkou osobnost, která dokáže koordinovat osobnost druhých. Nejlepším řešením je tyto styly volně kombinovat (Roberts, 1996).

## 2.5 Role trenéra

Ačkoliv je toto povolání velmi specifické, stále se jedná o profesi, která je založena na vztahu výměnného obchodu mezi trenérem a svěřencem, který si platí za zkušenosti. Chování a postoje konkrétního trenéra se u každého člověka diametrálně liší, jelikož každý očekává něco jiného (Martens, 2006).

### **Druhy rolí, které můžeme v roli trenéra nalézt:**

**Vojenská role** – přesvědčení, rozkaz, rozhodnutí o tom, že jednání je velmi podobné velení a trenér za výkon nese hlavní zodpovědnost za předpokladu, že svěřenec poslouchá pokyny (Martens, 2006).

**Pedagogická role** – tato role je velmi těžko uchopitelná jenom jako samostatná, jelikož se jedná o čistě edukativní postoj ke klientovi. Trenér zprostředkovává znalosti, které nabyt, předává informace a učí je v praxi používat, avšak trénink není škola a většinou tato role není spojena s direktivním přístupem a nemusí vždy fungovat (Martens, 2006).

**Role prodejce** – umění prodat, co člověk nabízí. Přesvědčuje své potenciální klienty o tom, že jeho rozhodnutí jsou správná a jeho schopnosti, které nabízí, jsou tím nejlepším, které mohou mít (Martens, 2006).

**Role animátora, coache** – tento typ je využíván hlavně v týmových sportech, cvičeních, kdy trenér je specifickým těžištěm veškerých aktivit, středobod rozhodování, hnacím motorem motivace. Komunikuje s klienty, zklidňuje stresové situace, dokáže zvládnout stres a má většinu řešení na problémy svých svěřenců. Tato role je srovnatelná s psychologem, který zná dobré a špatné stránky svého klienta a dokáže pak uchopit problematiku jeho jednání a pomoci.

Trenérské role se vyvíjejí přímo úměrně s vývojem sportovního a trenérského světa, přičemž jsou jako v každém odvětví kladeny větší nároky na odborné znalosti a trenér musí spojovat strategické a taktické schopnosti (Martens, 2006).

**Aktivní činnost trenéra** - činnost, kterou trenér dělá se nedá specifikovat a konkretizovat z obecného pohledu, jelikož jde o technologické, didaktické a pedagogické postupy, ke kterým každá osobnost přistupuje jinak (Martens, 2006).

## 2.6 Přístup trenéra ke klientovi

Z výzkumů je patrné, že většina dobrých trenérů jsou extroverti, jelikož není moc velká skupina lidí, která se rozhodne trénovat s osobním trenérem a chce strávit trénink v tichu jen za doprovodu trenérských pokynů, bez jakýchkoliv emocí, jen s udávanými příkazy. Pokud se obě strany lépe poznají, dá se trénink lépe přizpůsobit, propojit dovednosti s osobním životem klienta a vést otevřené otázky v průběhu tréninkové konverzace (Lazarová & Jůva, 2006). Ve většině případů vztahů trenéra s klientem se setkáváme s tím, že trenér je pro klienta něco jako terapeut. Trenér naslouchá svému klientovi a tím pádem může porozumět problematice a dokáže si vytvořit pevnější pouto se svým klientem, zázemí a důvěru, prohloubit motivaci. Dalším dobrým podnětem pro trenéra je umění číst řeč těla svého klienta, příkladem je to, když se trenér zeptá, jestli klient ještě zvládne sérii, on odpoví, že ano, ale z řeči jeho těla je patrné, že by to bylo kontraproduktivní ne-li nebezpečné. Tyto trenérské přístupy jsou pojmenovávány jako **sociální dovednosti trenéra**. Další přístup je komunikace. Mnoho lidí si myslí, že komunikace je pouze verbálního charakteru, ale to, že na vás člověk hezky mluví, ale jeho nonverbální komunikace je spíše záporná, ovlivní celkový postoj právě k této komunikaci. Studie uvádí, že téměř 70% komunikace je neverbální a má nadřazenou schopnost nad komunikací verbální. Fakt, že umění komunikace je hlavně o naslouchání, je nejlepším pomocníkem v práci s lidmi. Pokud trenér umí naslouchat, umí také komunikovat tak, aby jeho slova dávala následně smysl a splňovala svůj účel (Kopřiva, 2016). **Komunikační schopnosti** taktéž odlišují dobré od špatných trenérů. Pokud se neumí trenér vyjádřit směrem ke svému klientovi a jeho nonverbální komunikace není přívětivá, nikdy si nevytvoří kvalitní vztah se svým cvičencem a není schopen uchopit myšlenky a pokyny, které jsou nejdůležitější. **Vůdcovské schopnosti** jsou povětšinou vrozené, avšak dají se naučit a měly by být jednou z dalších schopností k dobrému přístupu trenéra. Pokud vedete lidi tak, že jsou ochotni vás bez námitek s jasným cílem následovat, je úkol splněn. To, co trenér říká, by měl sám dělat a být svým klientům příkladem. Lidé si nikdy nevolí neúspěšný vzor a pokud někdo nevěří tomu, co sám říká, úspěšným nikdy nebude a lidé ho tak nebudou následovat. **Empatie** je jako vůdcovská schopnost vrozená, ale také se dá trénovat a prohlubovat. Empatické schopnosti člověka provází od narození a to, co je člověku dáno v tomto směru

v dětství, se velice dobře zúročuje v dospělosti. Trenér by měl poznat na svém klientovi únavu, změnu nálady a propojit se s ním a vždy použít vhodné prostředky, aby svého klienta namotivoval k lepšímu výkonu nebo naopak změnil plánovaný trénink na jiný, který v dané chvíli klientovi nejvíce prospěje. To samé se týká také sebereflexe klienta, který nedodržuje vždy to, co mu trenér říká, co mu zadal a samotného ho jeho neúspěch trápí. V této situaci by trenér měl poznat, jak se klient cítí. Většina věcí v procesu cvičení nebo přístupů se dá něčím nahradit, co ale nikdy nikdo nenahradí je **disciplína**. Jejím protipólem je pokušení. V dnešní době není lidské tělo fyzicky zatěžováno tak, jak tomu bylo dříve. Život v konzumní společnosti negativně ovlivňuje disciplínu a její dodržování. Být disciplinovaný, umět si udělat režim, řád a také si leccos odepřít je základem úspěchu. Pokud tělo cvičí každý den hodinu a 23 hodin je neukázněné, výsledky zřejmě nepřijdou. Důležitý je celý den. Zdravé jídlo, kvalitní pohyb, dlouhý spánek a regenerace. Disciplína úzce souvisí s **profesionalitou**, jelikož udržet si vyrovnaný výkon a dodržovat standart, na který jsou klienti zvyklí, je velice těžké (Martens, 2006). Být profesionální v oblasti trenérství znamená, že klient dostane, za co si zaplatil. Trenér by měl chodit včas na sjednané schůzky nebo být na místě připravený s předstihem. Chodit na trénink upravený, vhodně oblečený a připravený. Seznamovat klienta s průběhem, cíli a neustále ho motivovat k dalším výkonům (Kenworthy & Rodrigues, 2007).

### 3 Cíl práce

Cílem práce je, zjistit, jaké jsou důvody výběru a požadavky na osobního trenéra z pohledu klientů fitness center.

#### 3.1 Dílčí cíle

1. Zjistit, jaké jsou důvody výběru osobního trenéra u klientů fitness center
2. Zjistit, jakou roli hraje úroveň vzdělání trenéra při výběru osobního trenéra.
3. Zjistit, co považují klienti fitness centra za pozitiva a negativa u osobních trenérů.
4. Zjistit, jaký styl vedení upřednostňují klienti fitness centra u osobních trenérů.

#### 3.2 Výzkumné otázky

1. Jaké jsou důvody výběru osobního trenéra u klientů fitness center?
2. Jakou roli hraje úroveň vzdělání trenéra při výběru osobního trenéra?
3. Jaká pozitiva a negativa vnímají klienti fitness centra u osobních trenérů?
4. Jaký styl vedení upřednostňují klienti fitness centra u osobních trenérů?

#### 3.3 Metodika

Metodou sběru dat bylo anketní šetření. V anketním šetření byl z dat posuzován trenér z pohledu klienta, způsob, jakým probíhá výběr ve spojení s daným centrem a důležitost faktorů ovlivňujících spolupráci.

**Výzkum byl schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem 66/2020, dne 24.6.2020.**

**Anketní šetření** je jednou z kvantitativních metod výzkumu veřejného mínění, která je užívána hlavně v sociologii. Anketní šetření je podáno – jako v tomto konkrétním případě – vybrané skupině lidí, přičemž z jejich odpovědí se provádí analýza sociologických jevů. Důležitá při anketním šetření je formulace výzkumného

problému, a také definování cíle. Rozhodnutí o cílové skupině, která bude vybrána – aby byl stanoven vhodný vzorek. Dále také způsob sběru dat, která se dají sbírat ústně, telefonicky, anketní formou nebo online (Petrusek, Maříková & Vodáková, 1996).

Sběr dat probíhal v Olomouci. Bylo osloveno vedení v 6ti fitness centrech. Tato centra jsem volil dle toho, že na svých webových stránkách potvrzují přítomnost osobního trenéra.

Z šesti center potvrdilo účast pět, šesté se nechtělo účastnit výzkumu. Důvod nebyl znám. Anketní šetření probíhalo v pěti fitcentrech v období leden – únor 2020.

Bylo anonymně osloveno sedmdesát respondentů v pěti fitness-centrech v oblasti města Olomouc.

- Infitness – moderní prostředí, kvalitní americké stroje, silová a funkční zóna, atletická dráha, sál na skupinové lekce, výborná lokace s dostupností a parkovacím stáním.
- Fitcentrum Na Tribuně – fitcentrum s letitou tradicí, jedno z nejstarších center v Olomouci, silová zóna, aerobní sál, součástí fotbalového stadionu Sigma Olomouc.
- Omega sport centrum sportu a zdraví – komplex složený z fitness centra, relaxační zóny a přidružených sportovišť, týkajících se tenisu, squashe, aerobního sálu, jógového sálu, wellness a masáží.
- Nutrend World – Fitness centrum spojené s hotelem, restaurací, wellness centrem a relaxační zónou. Dvě patra, která se specializují na aerobní část s kardiem a silovou zónou.
- Sklepgym – vše pro funkční trénink, vybavení pro komplexní cvičení, které je zaměřené na crossfit a vzpírání. Poloha v centru města, bez přidruženého parkování.

Anketní šetření bylo provedeno v období leden – únor 2020 v zavřených obálkách na recepci výše zmíněných center (celkem 70 kusů) a bylo náhodně rozdáno mou osobou návštěvníkům centra. Ze 70ti respondentů se 20 odmítlo zúčastnit výzkumu z důvodu, že nevyužívají služeb placeného osobního trenéra nebo se nechtělo výzkumu jako takového zúčastnit. Zmíněných padesát respondentů podepsalo informovaný souhlas a vyplnilo anketní list.

Šetření obsahuje čtrnáct otázek plus jednu doplňující, do které může respondent doplnit osobní komentář. Otázky 1 – 2 se týkají obecnému přehledu o respondentovi (pohlaví – věk), otázky 3 – 6 jsou se týkají primárního zjištění o trenérovi, jak dlouho využívají aktuálního trenéra a jaký je důvod jeho využití, respektive, proč klient necvičí sám. Otázka číslo 6 je strukturovaná a odpovědi jsou odstupňovány tak, aby byla patrná důležitost odpovědi. 7 - 9 jsou postupně položeny tak, aby se dalo vyhodnotit, jakým způsobem se dostane klient ke trenérovi a jak probíhá samotné přijetí. 10 a 11 se vztahují k požadavkům na trenéra samotného, tyto otázky jsou opět strukturované v poměru k důležitosti. 12 -14 se týkají negativních vlivů, toho, co klientům nejvíce vadí a jestli mezi ním a trenérem někdy došlo ke konfliktu.



### 3.4 Výzkumný soubor

Tabulka 1

*Pohlaví respondentů*

Pohlaví	Celkem	%
<b>Muži</b>	22	<b>44</b>
<b>Ženy</b>	28	<b>56</b>

Bylo osloveno 70 respondentů, avšak účastnilo se 50 z anketního šetření vyplynulo, že se jedná o 28 žen a 22 mužů.

U respondentů je 76% (38) trenérů mužů a 24% (12) tvoří ženy, povolání „trenérka“ není tak časté a ženy se věnují více například vedení skupinových lekcí atp.

Tabulka 2

*Věk oslovených respondentů*

Věk	Počet	%
>20	2	4
<b>20-30</b>	29	<b>58</b>
<b>30-40</b>	18	<b>36</b>
<b>40-50</b>	1	<b>1</b>
<b>50-60</b>	1	<b>1</b>

Věk oslovených respondentů byl v průměru 27 let a kategorie 20 – 30 let měla nejvyšší zastoupení z oslovených. Nejmladší z oslovených byla osmnáctiletá dívka využívající služeb osobního trenéra a nejstarším osloveným byl padesáti sedmi letý muž, který je nad průměrem zkoumaných osob.

Tabulka 3

*Doba, po kterou využívá klient osobního trenéra*

<b>Jak dlouho využíváte služeb trenéra?</b>		
<b>&lt; 1 rok</b>	6	12%
<b>&gt; 1 rok</b>	13	26%
<b>2 - 3 roky</b>	27	54%
<b>vice než 3 roky</b>	4	8%

Z tabulky vyplývá, že většina oslovených jsou stálými klienty trenéra, jelikož v průměru dva a půl roku využívá trenéra 54% oslovených respondentů. Více než rok 13 respondentů a začátečníků je pouze 6 z 50ti.

Tabulka 4

*Jak dlouhou dobu pracuje klient s aktuálním trenérem*

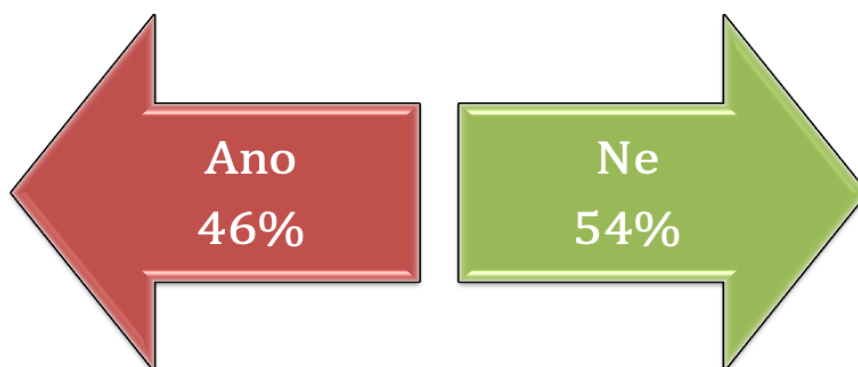
<b>Jak dlouho využíváte služeb aktuálního trenéra?</b>		
<b>&lt; 1 rok</b>	4	8%
<b>&gt; 1 rok</b>	21	42%
<b>2 - 3 roky</b>	18	36%
<b>vice než 3 roky</b>	7	14%

Aktuálního trenéra má 14 % respondentů více než 3 roky, 36 % 2-3 roky, 42 % více než rok a 8 % méně než jeden rok.

„Jste aktivním sportovcem“? Otázka byla položena tak, že se nemusí jednat například o profesionálního hokejistu, nýbrž o člověka, který se věnuje aktivně sportu každý den, nebo s celoroční pravidelností a je jedno, jestli je sport sezónní nebo celoroční. Touto otázkou jsem chtěl zachytit, kolik lidí, kteří navštěvují trenéra, sportuje i mimo tuto cestu. Má to poté návaznost na to, jakého trenéra si vybírají, jak chápou trénink a jaké mají ohledně sportu smýšlení. 46% tázaných odpovědělo, že aktivně sportuje, tj. 23 respondentů z 50ti. Naopak 54% odpovědělo, že ne, takže chápeme, že 27 respondentů navštěvuje pouze fitcentrum.

Schéma 1

*Jste profesionálním sportovcem?*



K této otázce respondenti, ač nebyli tázáni, vyplňovali informace o tom, jaký sport provozují. Z 23 aktivně sportujících bylo zjištěno, že jsou 3 profesionální fotbalisté, 2 profesionální hokejisté, 2 cyklisté, 3 házenkářky, 5 respondentů, kteří pravidelně běhají, 4 horolezci, 2 aktivní lyžaři, 1 jezdec na dračích lodích, 1 sportovní střelkyně a 1 instruktorka jógy.

## 4 Výsledky

### 4.1 Dílčí cíl č.1

Otázka č.6 z anketního šetření se vztahuje k prvnímu z dílčích cílů a to proč lidé využívají osobního trenéra. Otázky byly postaveny tak, aby byly zachyceny nejčastější důvody proč využít trenéra. Otázka měla škálu odpovědi 1 až 5, přičemž kopírovala školní hodnocení:

**1 = ano**

**2 = spíše ano**

**3 = nevím**

**4 = spíše ne**

**5 = ne**

Ve zjednodušené tabulce odpovědí můžeme vidět výsledky, které říkají, že si respondenti trenéra vybírají ze správných důvodů. Z výsledku 3,56 vyplývá, že si respondenti nevybírají trenéra z důvodu, že by se báli chodit do fit centra sami. Tyto výsledky říkají, že tázaná skupina lidí, chodí cvičit s trenérem hlavně kvůli dostatečné motivaci, lepším výsledkům a kvalitnímu provádění cviků a nikterak je nelimituje psychologický fakt, že by absolvovali cvičení sami nebo se báli přijít.

Tabulka 5

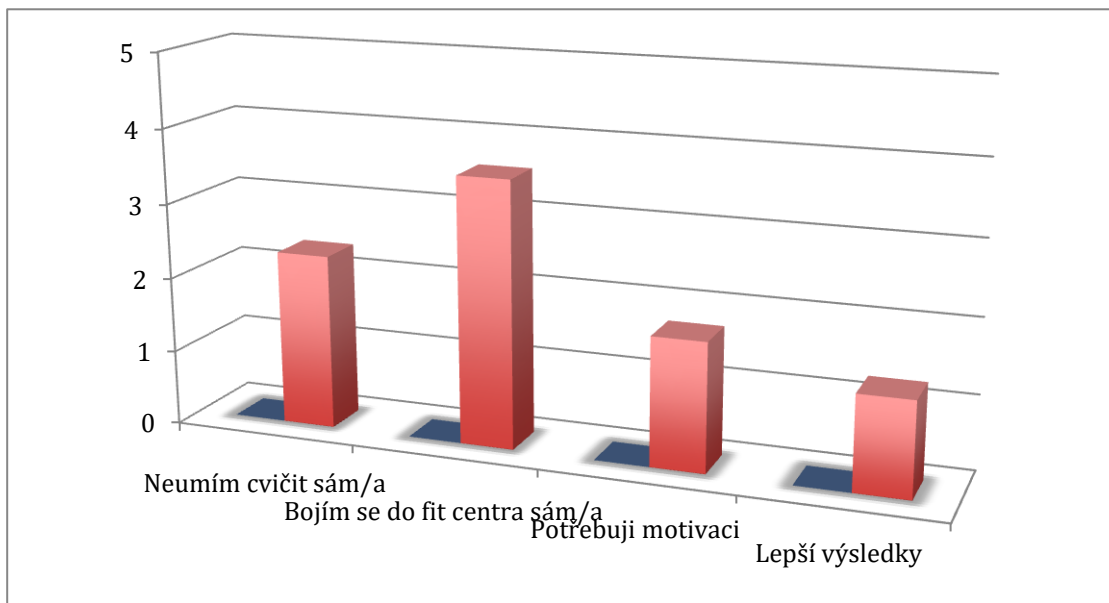
*Důvod využití osobního trenéra*

<b>Neumím cvičit sám/a</b>	<b>2,34</b>
<b>Bojím se do fit centra sám/a</b>	<b>3,56</b>
<b>Potřebuji motivaci</b>	<b>1,72</b>
<b>Lepší výsledky</b>	<b>1,27</b>

Hlavním důvodem pro využití trenéra je vidina dosažení lepších výsledků, motivace a neschopnost respondentů cvičit sám bez odborné asistence.

Graf 1

*Grafické zobrazení tabulky 5*



Z grafu lze lépe vidět, že odpovědi respondentů nesahají ke škále pět, což je velmi pozitivní hlavně pro trenéra, jelikož si jej vybírají ze správných důvodů.

Další otázka byla zaměřena na to, jak si klient trenéra vybere. Byly uvedeny čtyři možnosti, z čehož čtvrtá byla otevřená a respondent mohl napsat svůj způsob výběru.

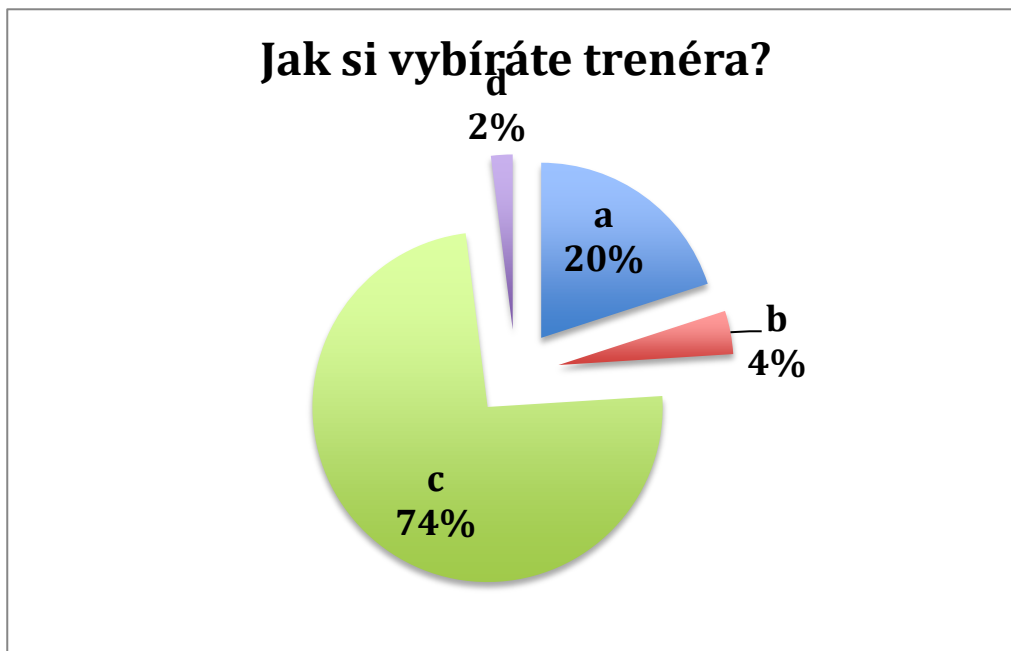
Tabulka 6

*Jak si vybíráte trenéra?*

Odpovědi	
a) doporučení	10
b) náhodně ve fitness	2
c) vybral/a jsem si ho sám/sama	37
d) jiný způsob	1

Graf 2

*Jak si vybíráte osobního trenéra?*



Anketní šetření prokázalo, že skupina oslovených respondentů si téměř ze tří čtvrtin (74%) vybrala trenéra sama, a to pozorováním buď ve fit centru, nebo na internetu dle recenzí nebo podle sympatie. Druhou nejvyšší skupinou je doporučení, což může být někdy pro klienta kontraproduktivní, jelikož každý člověk je jiný a vyžaduje jiné kvality. Přiděleného trenéra dostalo 4% respondentů, což jsou dva lidé. Průzkum byl prováděn v kvalitních fit centrech, kde předpokládáme, že je kvalitní trenérské zastoupení a nespolupracují s amatéry. Dvě procenta z oslovených odpovědělo, že si vybrali trenéra jiným způsobem a v doplňující odpovědi bylo, že klientku trénuje její manžel.

Další otázka byla zaměřena na odbornost trenéra a to konkrétně na to, jak si klient ověří jeho schopnosti a vzdělání.

## 4.2 Dílčí cíl č.2

Anketní otázka č.8 je její výsledky řeší dílčí úkol číslo dvě a to, jak klienti zjišťují odbornost trenéra. A jak je pro ně důležitá.

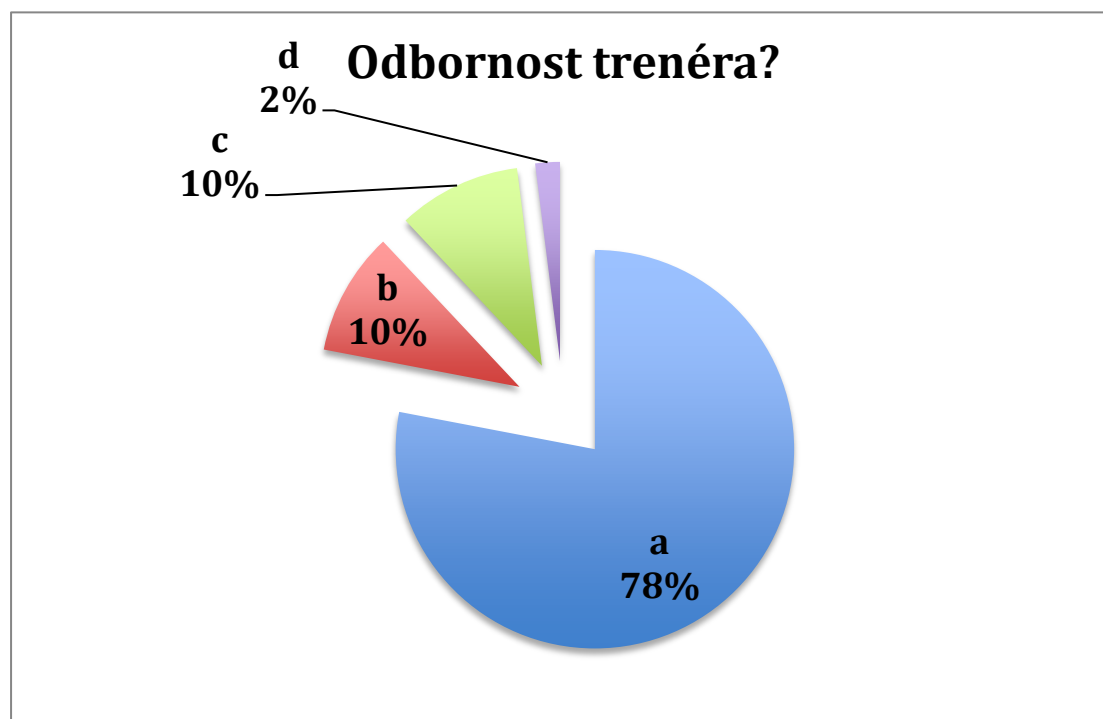
Tabulka 7

*Odbornost trenéra*

Odpovědi	
a) trenér mi je sám předložil	39
b zjistil jsem si to sám/sama	5
c) nijak, nepředpokládal/a jsem, že by byl amatér	5
d) nijak, nepřemýšlel/a jsem o tom	1

Graf 3

*Odbornost trenéra*



Ze všech odpovědí 78% oslovených odpovědělo, že jim trenér svá osvědčení předložil nebo ukázal sám od sebe, což je tou nejlepší možnou variantou a považují to za profesionální přístup ze strany trenéra. 10% označilo odpověď, že si tyto informace zjišťoval sám. Dalších 10% odpovědělo, že nepředpokládali, že by ve fitcentru působil amatér a jeden z oslovených odpověděl, že o tom ani nepřemýšlel. Z padesáti oslovených 6 vůbec nemá ponětí o vzdělání svého trenéra, který může ovlivnit jejich zdraví.

To, jak probíhá vstupní pohovor mezi klientem a trenérem v případě, že obě strany souhlasí, že spolu budou trénovat, bylo předmětem další otázky. V anketním šetření byly čtyři varianty odpovědí, přičemž 43 respondentů odpovědělo, že vstupní pohovor probíhal formou diskuze, při které si trenér zapisoval vše, co bude ve společné práci cílem. Také mluvil s klientem o jeho zdravotních problémech, limitech a možnostech. Sedm respondentů odpovědělo, že při vstupním pohovoru absolvovali i fyzickou zkoušku. Pouze dvě anketní šetření zůstaly bez odpovědi. Z výsledků je patrné, že vstupní pohovor je zásadní formou při seznámení trenéra s klientem.

Tabulka 8

*Jak probíhal pohovor k přijetí do tréninku?*

<b>Odpovědi</b>	
<b>a) pohovor, osobní rozbor, kde si trenér vše zapisoval</b>	<b>43</b>
<b>b) fyzická zkouška</b>	<b>7</b>
<b>c) nijak, nepředpokládal/a jsem, že by byl amatér</b>	<b>0</b>
<b>d) nijak, nepřemýšlel/a jsem o tom</b>	<b>0</b>



Graf 4

*Přijetí do tréninku*



V této otázce byla opět použita škála 1 – 5 jako už v předchozích případech. Z grafu vyplývá, že nejvíce si respondenti zakládají na zkušenostech v oboru a technikách, které trenér používá. Výsledek je 1, tudíž všech padesát respondentů odpovědělo, že tento faktor je pro ně u trenéra nejdůležitější. Druhou příčku zaujal vztah ke klientovi s výsledkem 1,24. Pár desetín za tímto výsledkem 1,30 je zájem o klienta, jeho zdravotní stav a cíle. Dalším důležitým faktorem je motivující vzhled trenéra 1,40, poté dochvilnost, spolehlivost a flexibilita trenéra a na posledním místě v důležitosti pro klienta se objevila cenová dostupnost poskytovaných služeb.

### 4.3 Dílčí cíl č.3

Anketní otázka č.10 se vztahuje k určení pozitiv trenéra. Odpovědi respondentů jsou zobrazeny v tabulce 9.

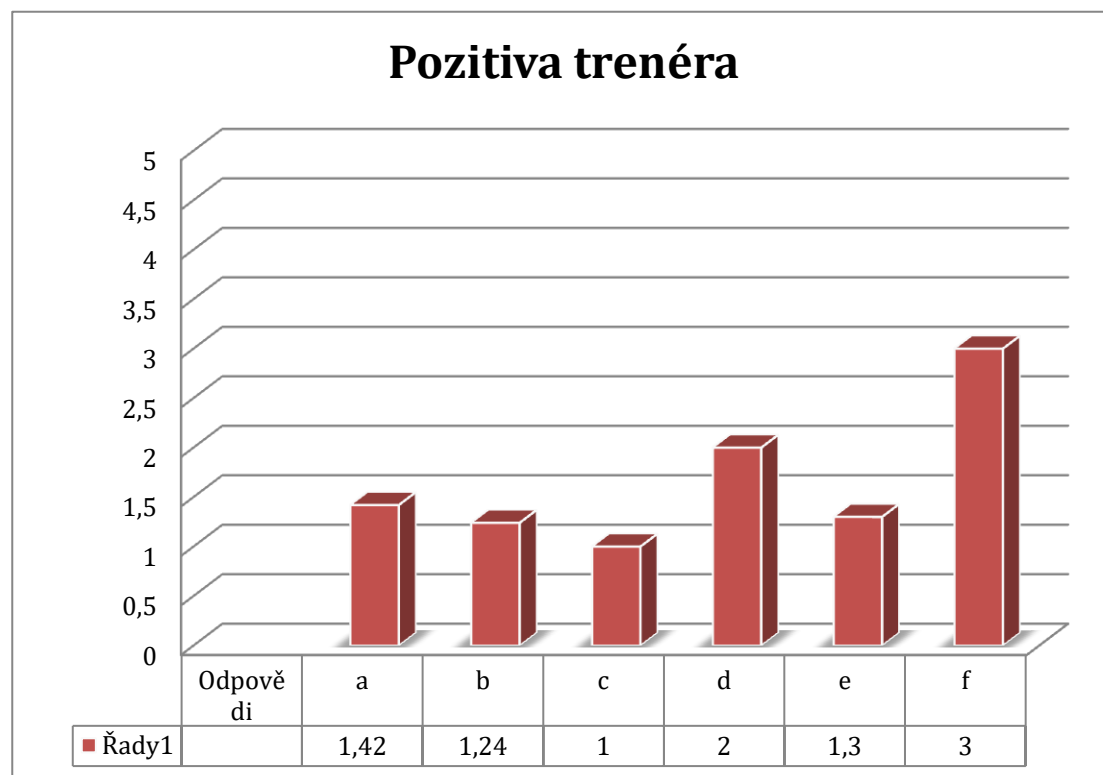
Tabulka 9

*Pozitiva trenéra*

Odpovědi	
a) vzhled	1,42
b) dobrý vztah s klientem	1,24
c) zkušenosti v oboru	1
d) spolehlivost	2
e) zájem o klienta	1,3
f) finanční dostupnost	3

Graf 5

*Pozitiva trenéra*



V následující otázce budou seřazeny požadavky na trenéra od těch nejpožadovanějších po ty, které nejsou pro respondenty až tak důležité. Z devíti možností vyšla motivace s výsledkem 1,12 jako nejdůležitější aspekt, co se požadavků na trenéra týká. Jako druhý je čas s výsledkem 1,20, který si klient zaplatí. Respondenti požadují, aby trenér věnoval čas jenom jim a měl předem připravené tréninky.

Na třetím místě s výsledkem 1,82 je z výsledků patrný vzor, do kterého byl v dotazníku začleněn také vzhled a životní styl. Komunikace je dalším aspektem požadavků s výsledkem 2,12 a ta koresponduje s profesionalitou s výsledkem 2,42. Dále navazuje přátelský vztah 2,72, úcta a respekt 3,14. Striktní jednání, které je až na předposledním místě v důležitosti a to s výsledkem 3,24, z čehož je patrné, že na něm respondentům moc nezáleží nebo spíše ho nevyžadují. Na posledním místě v žebříčku se umístilo pohlaví jeho trenéra. Výsledek je 4,20.

#### 4.4 Dílčí cíl č.4

Tento cíl byl v anketním šetření promítnut v otázce č.11, kde respondenti určovaly stupnicí, jaký styl vedení při osobním tréninku je pro ně nejlepší.

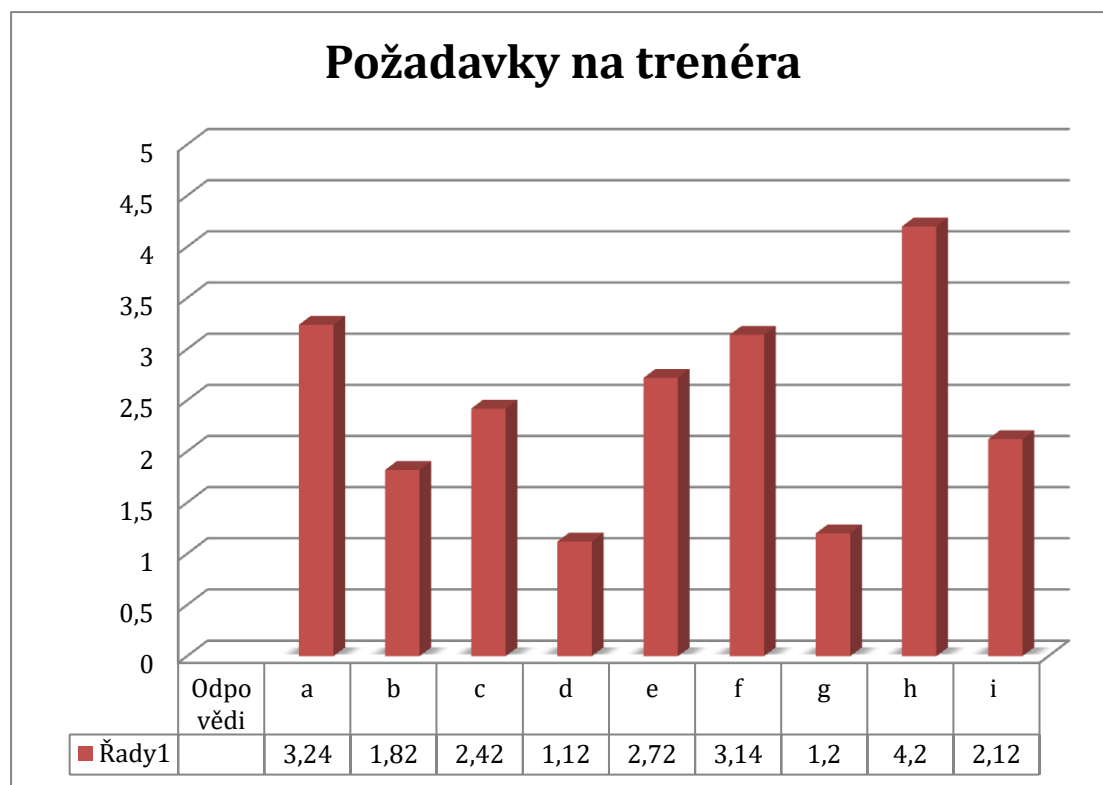
Tabulka 10

*Škála požadavků na trenéra*

<b>Odpovědi</b>	
<b>a) striktní jednání</b>	<b>3,24</b>
<b>b) vzor</b>	<b>1,82</b>
<b>c) profesionalita</b>	<b>2,42</b>
<b>d) motivace</b>	<b>1,12</b>
<b>e) přátelský vztah</b>	<b>2,72</b>
<b>f) úcta, respekt</b>	<b>3,14</b>
<b>g) využití času</b>	<b>1,20</b>
<b>h) stejné pohlaví</b>	<b>4,20</b>
<b>i) komunikace, rady</b>	<b>2,12</b>

Graf 6

Požadavky na trenéra



Otázka, co Vám nejvíce vadí na trenérovi, nebyla striktně postavena na jednotvárném žebříčku s možností jedné odpovědi, ale respondenti mohli zakroužkovat odpovědi více než jednu. Dle hodnot zakroužkovali zpravidla tři. Jako nejvíce častou odpověď byla označována varianta e, a to neprofesionalita trenéra. Takto odpovědělo 26 z padesáti. Druhým největším problémem u trenéra jsou pro klienty nadměrné doteky či fyzický kontakt. Odpověděla tak více než třetina oslovených.

Na třetím místě je nespolehlivost a ta zakončuje hlavní žebříček, protože následující odpovědi, jako nedodržování osobní hygieny, přehnané navazování kontaktu, přísnost a kritika mají v měřítku padesáti osob zanedbatelný výsledek.

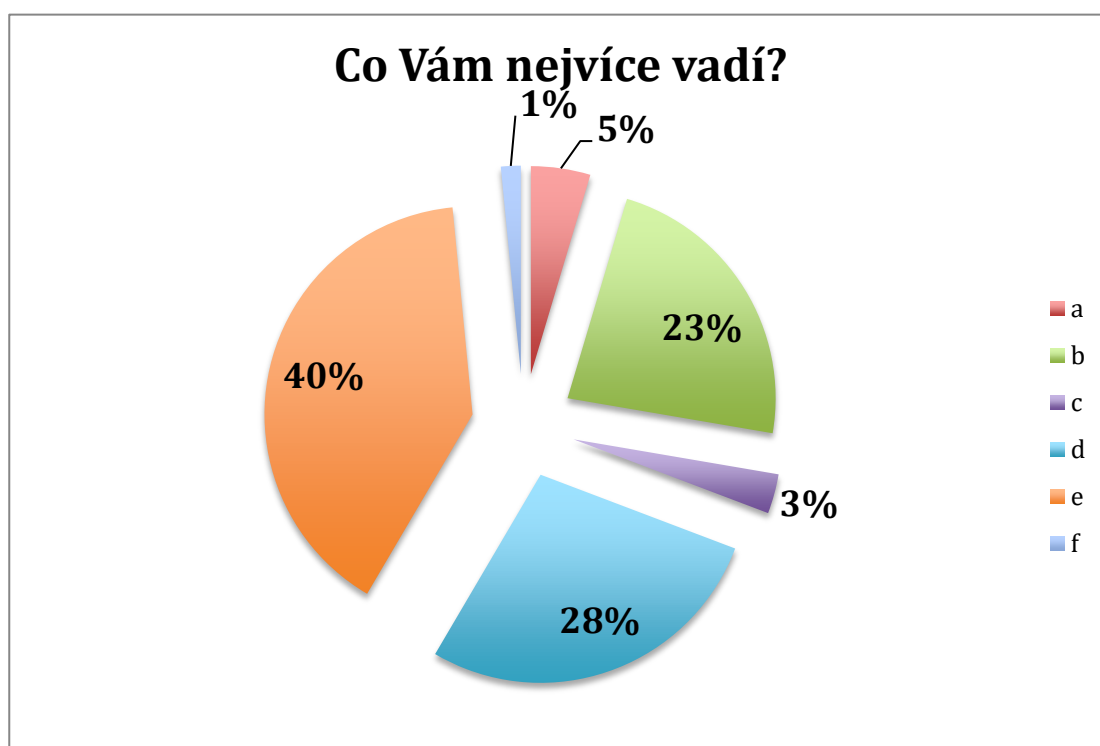
Tabulka 11

*Co Vám nejvíce vadí na trenérovi?*

Odpoředi	
a) řísnost	3
b) nespolehlivost	15
c) přehnaný kontakt	2
d) doteky	18
e) neprofesionalita	26
f) nedodržování osobní hygieny	1

Graf 7

*Co Vám nejvíce vadí?*

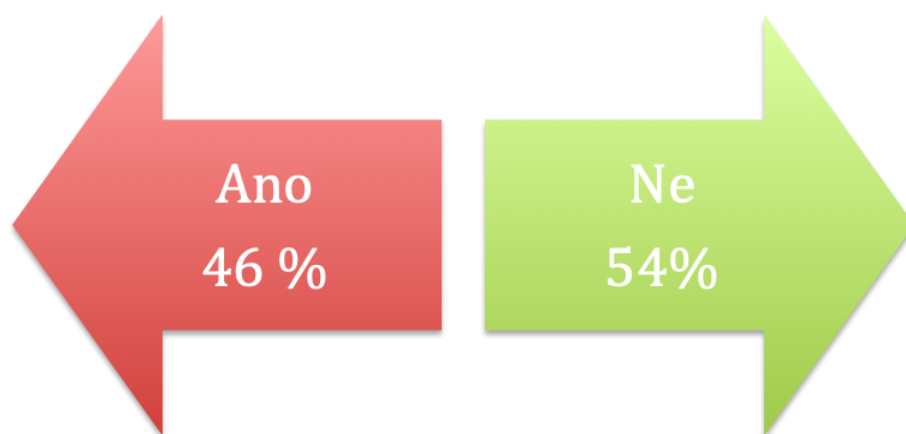


Poslední dvě otázky v dotazníku byly zvoleny na vyplňující odpovědi, jelikož spolu souvisí. Téměř 1/3 dotázaných odpověděla, že mezi nimi a trenérem došlo ke konfliktu. V následujících odpovědích, ve kterých měli respondenti možnost se vyjádřit, napsali převážně, že jejich spor spočíval ve špatné domluvě, neplnění si povinností (nenapsaný jídelníček v termínu, pozdní příchod nebo nedostavení na

sjednaný trénink). Bylo však odůvodněno, že tyto konflikty byly vyřešeny a byly pouze ojedinělé. Jedna z respondentek napsala, že měla se svým trenérem spor v rámci nepřiměřeného osahávání při tréninku. V rámci vyhodnocení a ojedinělosti této odpovědi bylo v návaznosti přihlédnuto k další otázce a to, jestli změnil někdo z respondentů trenéra, tato konkrétní žena odpověděla ano, jednou, avšak v odůvodnění nebyl tento problém vypsán. Jiné důvody konfliktu u dalších respondentů nebyly vyjmenovány.

## Schéma 2

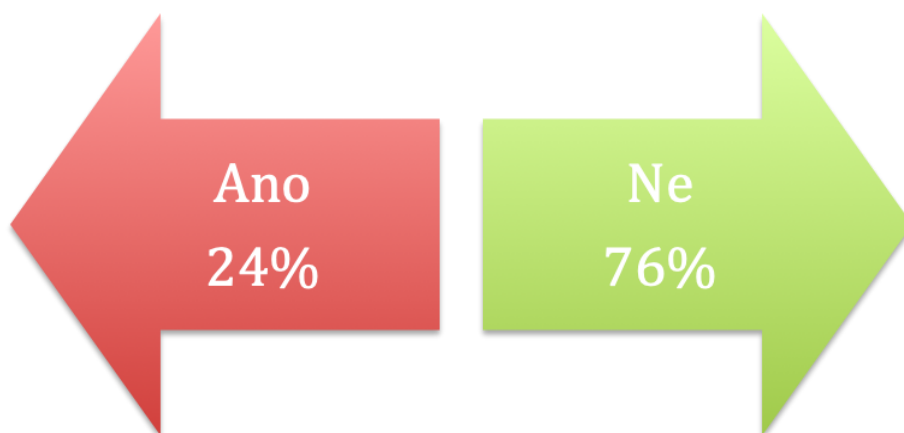
*Došlo někdy mezi Vámi ke konfliktu?*



Opět se setkáváme s pozitivním faktorem ve vyhodnocení, kdy trenéra změnilo 24% respondentů, což je pouze 12 lidí. V odůvodnění je hlavně změna bydliště, změna fitcentra za nové, kde může klient uplatňovat proplacené tréninky ze zaměstnání. Dva z oslovených napsali, že se se svým trenérem neposouvali dál a jejich trénink jim nevyhovoval ani po konzultaci a průběžných změnách a zlepšeních.

Schéma 3

*Změnila jste někdy trenéra?*



## 5 ZÁVĚR

Cílem této práce bylo zjistit pomocí anketního šetření, jaké jsou požadavky klientů fitness center na osobního trenéra. Z šetření bylo zjištěno, že si nejprve klient zvolí fitcentrum, kde si následně vybírá trenéra. Hlavní roli při výběru trenéra hraje motivace, kterou je schopen klientovi dát, dále také věnování času právě onomu klientovi, přátelský vztah a komunikace. To, jakého je trenér pohlaví nebo jestli je striktní, nehraje pro účastníky tohoto anketního šetření příliš velkou roli.

Z výsledku vyplývá, že si oslovení účastníci trenéra vybírají sami – což odpověděla nadpoloviční většina, další možností bylo doporučení a minimum tázaných odpovědělo, že jim byl trenér přidělen. Trenéři navazují spolupráci s klientem osobním pohovorem, kde si o nich zjistí potřebné informace, jestli jsou schopni splnit jejich očekávání, patřičně je namotivovat nebo jestli jim klient vyhovuje a naopak. Oslovení také vyplnili, že s nimi byla prováděna fyzická zkouška. Na otázku, kolik trenérů klient vyzkoušel, se odpovědět z anketního šetření nedá, jelikož nebyla správně položena, avšak dá se zjistit to, že klienti v nadpoloviční většině případů využívají služeb osobního trenéra déle než jeden rok a ostatní i delší dobu. Toto stanovisko vede k faktu, že jsou se stávajícím trenérem spokojeni. Respondenti od trenéra očekávají, že jim bude dobrou motivací, bude posouvat jejich výsledky a tím se budou přibližovat ke svým cílům. Bude jim věnovat dostatek času a aplikovat na ně metody, které fungují a bude svědomitě dodržovat specifikace tréninku v kombinaci s radami, které mohou aplikovat i mimo trénink.

**Dílčím cílem** této práce bylo zjistit, jakou roli hraje při výběru trenéra jeho odborné vzdělání. Vzhledem k tomu, že ve fitcentru nemůže působit jako osobní trenér někdo, kdo nemá trenérskou licenci nebo neupravuje jeho vzdělání §21 Zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících, respondenti nepředpokládají, že nemají trenéři patřičné vzdělání. V 78% případů osobní trenér dotázaným předložil potvrzení o svém vzdělání sám, další oslovení se na něj dotázali a jednomu respondentovi to bylo jedno. Respondenti odpověděli, že na osobním trenérovi by jim nejvíce vadila neprofesionalita, nespolehlivost a doteky. Přísnost a způsob vedení tréninku není v této škále na vysoké úrovni, proti neprofesionalitě. Naopak za pozitiva trenéra považují klienti hlavně jeho zkušenosti v oboru, dobrý vztah s klientem, zájem



o něj a vzhled, který je pro ně motivačním prvkem. Finanční dostupnost je pro tyto klienty až na posledním místě v žebříčku.

Z výsledků anketního šetření bylo zjištěno, že je pro klienta důležitější to, jestli je trenér spolehlivý, profesionální a jestli ho motivuje před každým tréninkem. Dá se předpokládat, že profesionální a zkušený trenér dokáže svou taktiku, neboli styl tréninku přizpůsobit právě aktuálnímu klientovi a získat tak informace o něm a dosáhnout s ním cílů, které si stanovili. V anketním šetření byla zaznamenána odpověď většiny respondentů, kteří vyžadují, aby byl trenér přátelský.

## 6 DISKUZE

Překládaná bakalářská práce měla za cíl zjistit, jaké jsou požadavky klienta fitness centra na trenéra, kterého si platí. Dále bylo ke zjištění vztahu mezi trenérem a klientem použito anketní šetření, ze kterého vycházejí statistická data nezávislé anonymní skupiny, která je vysoce širokospektrální ve všech ohledech. V anketním šetření byl posuzován vztah trenéra a klienta, způsob, jakým probíhá výběr ve spojení s daným centrem a důležitost faktorů ovlivňujících spolupráci.

Obdobně se tématem osobních trenérů, potřeb klientů a kritérií, podle kterých si klienti trenéra vybírají, zabýval výzkum Melton et al. (2008). Hlavním cílem studie bylo za pomoci focus grup zjistit, jaké jsou důležité vlastnosti pro to být úspěšným osobním trenérem. Na základě těchto focus group byly vlastnosti a charakteristiky identifikované účastníky seskupené do 4 hlavních témat: důvod výběru klientů, loajalita klientů, vzdělání a negativní vlastnosti.

Z výsledků bakalářské práce vyplynulo, že hlavním důvodem pro využití trenéra je vidina dosažení lepších výsledků, motivace a neschopnost respondentů cvičit sám bez odborné asistence. Stejně tak výsledky studie Melton et al. (2008) ukazují, že jednou z klíčových vlastností, kvůli které jsou vyhledávány služby osobních trenérů je schopnost klienta motivovat, povzbudit a inspirovat k pokračování ve cvičení.

Trenéra si na základě výsledků vybírá 74 % respondentů samo, na základě pozorování, reklamy, recenzí na internetu či sympatie. 20 % vybírá trenéra dle doporučení a 4 % respondentů byl trenér přidělen ve fitness centru. Melton et al. (2008) uvádí jako hlavní faktor, na základě kterého si klient trenéra vybírá, fyzický vzhled a tedy sympatie k určitému trenérovi. Klíčovou roli pak hraje osobní doporučení, které považují za nejlepší reklamu osobních trenérů.

Z hlediska licencí uvedlo 78 % respondentů, že jim trenér předložil svoji licenci sám od sebe. 10 % respondentů si muselo licenci ověřit samo. Dalších 10 % pak nepředpokládá, že by ve fitness centru pracoval trenér bez licence a zbylé 2 % to neřeší. Dle Melton et al. (2008) i přes velké množství současných programů a školení naprosto chybí standardizace a jednotná směrnice pro udělování licencí osobních trenérů. Celá řada trenérů dnes neví, jak správně navrhnout cvičební programy pro rozmanitou populaci, popřípadě jak navrhnout nutriční program. Naprosto zde také

chybí jakákoliv školení v mezilidských dovednostech, jako je aktivní naslouchání, empatická komunikace a behaviorální strategie pro zvýšení motivace.

Jako hlavní pozitiva svého trenéra uváděli respondenti nejčastěji zkušenost v oboru a techniky, které využívá. Dále vztah ke klientovi s výsledkem, zájem o klienta a jeho zdraví a vzhled trenéra. Nejvíce důležitým aspektem, který respondenti od trenéra požadují, je motivace. Dále požadují 100% využití času s výsledkem, vzor (vzhled a životní styl), dobrou komunikaci, profesionalitu, přátelský vztah, úctu a respekt.

Jedním z hlavních důvodů, proč si klienti stále najímají konkrétního osobního trenéra je to, že pro ně je motivace ke cvičení velmi obtížná. Stejně tak je důležité, aby se klient cítil jedinečný, bylo o něj postaráno a trenér mu naslouchal. Trenér se musí také umět postavit do pozice klienta, nikoliv pochopit pouze obtíže, které může klient mít, když se snaží dosáhnout svých cílů, ale skutečně pochopit, jak se klient cítí. Důležitá je také schopnost efektivně komunikovat s rozmanitou klientelou (Melton et al., 2008).

Jako negativní vlastnosti svého trenéra respondenti považují neprofesionalitu trenéra, nadměrné doteky či fyzický kontakt a nespolehlivost. Stejně tak Melton et al. (2008) uvádí negativní vlastnosti vnímané klienty jako jsou nevhodné dotyky, případně flirtování, neposkytování dostatečné pozornosti, nedochvilnost, přeceňování síly klienta a poskytování dezinformací (strava).

## 7 SHRNU TÍ

Z výsledků bakalářské práce, ve které bylo zkoumáno, jaké jsou požadavky klienta fitness centra na trenéra, vyplynuly tyto závěry:

- Služeb osobního trenéra využívá 54 % respondentů 2-3 roky, 26 % více než rok a 12 % méně jak jeden rok.
- Aktuálního trenéra má 14 % respondentů více než 3 roky, 36 % 2-3 roky, 42 % více než rok a 8 % méně než jeden rok.
- Hlavním důvodem pro využití trenéra je vidina dosažení lepších výsledků, motivace a neschopnost respondentů cvičit sám bez odborné asistence.
- 74 % respondentů si trenéra vybírá samo, na základě pozorování, reklamy, recenzí na internetu či sympatie. 20 % vybírá trenéra dle doporučení a 4 % respondentů byl trenér přidělen ve fitness centru.
- V 78 % případů předloží trenér svoji licenci sám od sebe. 10 % respondentů si musí licenci ověřit sami. Dalších 10 % pak nepředpokládá, že by ve fitness centru pracoval trenér bez licence a zbylé 2 % to neřeší.
- Při přijetí do tréninku absolvovalo 86 % respondentů s trenérem pohovor a osobní rozbor (zdravotní komplikace, anamnéza, cíle), 14 % respondentů bylo podrobeno pouze fyzické (zátěžové) zkoušce.
- Jako hlavní pozitiva svého trenéra, uváděli respondenti nejčastěji zkušenost v oboru a techniky, které využívá. Dále vztah ke klientovi s výsledkem, zájem o klienta a jeho zdraví a vzhled trenéra.
- Za hlavní negativa svého trenéra respondenti považují neprofesionalitu trenéra, nadměrné doteky či fyzický kontakt a nespolehlivost.
- Nejvíce důležitým aspektem, který respondenti od trenéra požadují je motivace. Dále požadují 100% využití času s výsledkem, vzor (vzhled a životní styl), dobrou komunikaci, profesionalitu, přátelský vztah, úctu a respekt.
- 46 % respondentů se dostalo do konfliktu se svým trenérem, kdy jako příčinu nejčastěji uváděli: špatnou domluvu, neplnění povinností (jídelníček nebyl dodán ve sjednaném termínu), pozdní příchody, případně absence na sjednaném tréninku.

- Osobního trenéra změnilo 24 % respondentů na základě změny bydliště, fitness centra, případně nedosahovali dlouhodobě výsledků nebo jim trénink nevyhovoval.

## 8 SUMMARY

The results of the bachelor's thesis, which examined what are the requirements of the client of the fitness center for a trainer, resulted in the following conclusions:

- 54% of respondents use the services of a personal trainer for 2-3 years, 26% for more than a year and 12% for less than one year.
- 14% of respondents have a current coach for more than 3 years, 36% for 2-3 years, 42% for more than a year and 8% for less than one year.
- The main reason for using a coach is the vision of achieving better results, motivation and the inability of respondents to train alone without professional assistance.
- 74% of respondents choose a coach themselves, based on observations, advertising, reviews on the Internet or sympathy. 20% choose a trainer according to the recommendations and 4% of respondents were assigned a trainer in a fitness center.
- In 78% of cases, the coach presents his license on his own. 10% of respondents must verify the license themselves. Another 10% do not expect a trainer to work in the fitness center without a license, and the remaining 2% do not solve it.
- Upon admission to training, 86% of respondents completed an interview and personal analysis with the coach (health complications, medical history, goals), 14% of respondents underwent only a physical (stress) test.
- As the main positives of their coach, respondents most often mentioned experience in the field and the technique he uses. Furthermore, the relationship to the client with the result, interest in the client and his health and the appearance of the coach.
- Respondents consider the coach's unprofessionalism, excessive touch or physical contact and unreliability to be the main negatives of their coach.
- The most important aspect that respondents ask from a coach is motivation. They also require 100% use of time with result, pattern (appearance and lifestyle), good communication, professionalism, friendship, respect and esteem.
- 46% of respondents got into conflict with their coach, when they most often cited as the cause: bad agreement, non-fulfillment of obligations (the menu was not delivered on the agreed date), late arrivals, or absence from the agreed training.

- The personal trainer was changed by 24% of respondents on the basis of a change of residence, fitness center, or they did not achieve long-term results or the training did not suit them.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Brooks, D. (2004). *The complete book of personal training*. Champaign: Human
- Lazarová, B., & Uhlířová, V. (2006). Osobnost trenéra a profesní požadavky. *Sborník prací Fakulty sportovních studií–Sport jako sociálně-kulturní fenomén*. Brno: MU, Fakulta sportovních studií, 36-48.
- Lazarová, B., & Jůva, V. (2006). K některým otázkám vzdělávání trenérů. *Sport a kvalita života 2006*. Brno: MU, Fakulta sportovních studií.
- Kenworthy, k. & Rodrigues, S., A., (2007). *The everything guide to being a personal trainer*. Cincinnati: Adams Media Corporation,
- Kopřiva, K. (2000). *Lidský vztah jako součást profese: psychoterapeutické kapitoly pro sociální, pedagogické a zdravotnické profese*. Praha: Portál
- Martens, R. (2006). *Úspěšný trenér: třetí, doplněné vydání*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Melton, D. I., Katula, J. A., & Mustian, K. M. (2008). The current state of personal training: An industry perspective of personal trainers in a small southeast community. *Journal of strength and conditioning research/National Strength & Conditioning Association*, 22(3), 883.
- Osten, P. (2005). *Osobní trenér III*. Praha: Grada Publishing as.
- Petrusek M., Maříková H. & Vodáková A. 1996, *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum,.
- Roberts, S. (1996). *The business of personal training*. Human Kinetics. Champaign: Human Kinetics.
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (1995). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Sekot, A. (2002). *Sociologie v kostce*. Brno: Paido.
- Stackeová, D. (2014). *Fitness programy z pohledu kinantropologie*. Praha: Galén.
- Stackeová, D. (2008) *Fitness programy - teorie a praxe: metodika cvičení ve fitness centrech*. Praha: Galén
- Svoboda, B. (1999). *Stručná pedagogika sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum.
- Schwarzenegger, A., & Dobbins, B. (2018). *Encyklopedie moderní kulturistiky*. Praha: Beta-Dobrovský.
- Šafář, M. (2005). *Studijní materiály: Psychologie sportu*. Retrieved from: <http://www.psychologie-sportu.cz>.



Tlapák, P. (2019). Tvarování těla pro muže a ženy 11. vyd. Praha: ARSCI.

Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů

## 10 SEZNAM TABULEK, GRAFŮ, SCHÉMAT

Tabulka 1

*Pohlaví respondentů*

Tabulka 2

*Věk oslovených respondentů*

Tabulka 3

*Doba, po kterou využívá klient osobního trenéra*

Tabulka 4

*Jak dlouhou dobu pracuje klient s aktuálním trenérem*

Tabulka 6

*Jak si vybíráte trenéra?*

Tabulka 7

*Odbornost trenéra*

Tabulka 8

*Jak probíhal pohovor k přijetí do tréninku?*

Tabulka 9

*Pozitiva trenéra*

Tabulka 10

*Škála požadavků na trenéra*

Tabulka 11

*Co Vám nejvíce vadí na trenérovi?*

Graf 1

*Grafické zobrazení tabulky 5*

Graf 2

*Jak si vybíráte osobního trenéra?*

Graf 3

*Odbornost trenéra*

Graf 4

*Přijetí do tréninku*

Graf 5

*Pozitiva trenéra*

Graf 6

*Požadavky na trenéra*

Graf 7

*Co Vám nejvíce vadí?*

Schéma 1

*Jste profesionálním sportovcem?*

Schéma 2

*Došlo někdy mezi Vámi ke konfliktu?*

Schéma 3

*Změnila jste někdy trenéra?*

# 11 PŘÍLOHY

## Anketní šetření pro klienty osobních trenérů

Vážení sportovci,

byli jste náhodně anonymně vybráni pro sběr dat pro mou bakalářskou práci na téma „Osobní trenér ve fitness centrech z pohledu klientů“ a budu velmi rád, pokud mi zodpovíte všechny otázky, které zaberou jen pár minut. Anketní šetření nepodepisujte a vložte zpět do obálky. Velmi Vám děkuji za pomoc.

**1. Pohlaví (zakroužkujte)**

Muž      Žena

**1.1. Věk .....**

**2. Osobní trenér, kterého navštěvujete je?**

Muž      Žena

**3. Jak dlouho využíváte služeb osobního trenéra? .....**

**4. Jak dlouho využíváte služeb aktuálního trenéra? .....**

**5. Jste aktivním sportovcem tj. provozujete profesionálně, poloprofesionálně nebo alespoň každý den nějakou sportovní činnost?**

Ano                      Ne

**6. Osobního trenéra potřebuji z následujících důvodů (zakroužkujte nejvíce vyhovující odpověď, přičemž je hodnocení 1 ano, 5 ne)**

**a) neumím cvičit sám/sama, jelikož nemám znalosti ke správnému cvičení**

1                      2                      3                      4                      5

**b) bojím se sám/ sama jít do fitness centra (psychologický důvod)**

1                      2                      3                      4                      5

**c) při cvičení potřebuji někoho, kdo mne motivuje k lepším výsledkům**

1                      2                      3                      4                      5

**d) chci dosáhnout lepších výsledků, kterých bych sám/sama nedosáhl/a**

1                      2                      3                      4                      5

**e) jiný důvod .....**

**7. Osobního trenéra si vybírám na základě? (jedna možnost)**

- a) doporučení
- b) náhodně ve fitness
- c) vybral/a jsem si trenéra sám/a (sociální síť, osobně)
- d) jiný způsob?.....

**8. Jakým způsobem jste si ověřoval/a odbornost trenéra?**

- a) trenér mi je sám předložil
- b) zjistil jsem si to sám/sama .....způsob?.....
- c) nijak, nepředpokládal/a jsem, že by byl amatér
- d) nijak, nepřemýšlel/a jsem o tom

**9. Jak probíhalo přijetí do tréninků?**

- a) pohovor, osobní rozbor, kde si trenér vše zapisoval (zdravotní komplikace, anamnéza, cíle)
- b) fyzická zkouška
- c) nijak
- d) jiný způsob?

**10. Pozitiva mého trenéra ? (stejný princip, jako u předchozích)**

**a) vzhled**

1                      2                      3                      4                      5

**b) dobrý vztah s klientem**

1                      2                      3                      4                      5

**c) zkušenosti v oboru, techniky, které používá na tréninku**

1                      2                      3                      4                      5

**d) spolehlivost (dochvilnost, flexibilita)**

1            2            3            4            5

**e) zájem o klienta (zdravotní stav, posuny v tréninku, přání, cíle)**

1            2            3            4            5

**f) jeho služby jsou finančně dostupné**

1            2            3            4            5

**g) jiné kvality?.....**

**11. Co od trenéra požadujete? (stejný princip, jako u předchozích)**

**a) striktní jednání, potřebuji tvrdou ruku, vedení**

1            2            3            4            5

**b) vzor (vzhled, životní styl)**

1            2            3            4            5

**c) profesionalitu (výsledky s jinými klienty, znalosti, zdokonalování sebe sama – kurzy aj.)**

1            2            3            4            5

**d) motivaci, podporu**

1            2            3            4            5

**e) přátelský vztah**

1            2            3            4            5

**f) úctu, respekt, mírnější jednání**

1            2            3            4            5

**g) 100% využití času, který si platím (trenér se věnuje pouze mě, má připravená cvičení dopředu)**

1            2            3            4            5

**h) chci trenéra stejného pohlaví (více mě to motivuje, cítím se lépe, zvyk)**

1            2            3            4            5

**i) komunikaci, rady, něco navíc (výživové poradenství, měření)**

1            2            3            4            5

**j) jiné?.....**

**12. Co Vám na trenérovi nejvíce vadí?**

- a) přísnost, kritika
- b) nespolehlivost
- c) přehnané navazování osobního kontaktu
- d) doteky, nadměrný fyzický kontakt
- e) neprofesionalita
- f) nedodržování osobní hygieny
- g) jiné?.....

**13. Došlo někdy mezi trenérem a Vámi ke konfliktu?**    Ano    Ne

Pokud Ano, jaký byl důvod? .....

**14. Změnil/a jste někdy trenéra?**    Ano    Ne

Pokud Ano, jaký byl důvod?.....

**15. Osobní komentář? .....**

*Vážení,*

*pokud byste měli zájem o výsledky tohoto anketního šetření, budou k nahlédnutí v mé bakalářské práci nebo Vám je rád zašlu osobně na e-mail. Děkuji Radek Vyskočil.*

## Vyjádření Etické komise FTK UP



Fakulta  
tělesné kultury

### Vyjádření Etické komise FTK UP

**Složení komise:** doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně  
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.  
doc. MUDr. Pavel Maňák, CSc.  
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.  
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.  
prof. Mgr. Erik Sigmund, Ph. D.  
Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph. D.

Na základě žádosti ze dne 13.5.2020 byl projekt bakalářské práce

autor: **Radek Vyskočil**

s názvem **TRENÉR VE FITNESS CENTRECH Z POHLEDU KLIENTŮ**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: **66 /2020**

dne: **24. 6. 2020**

Etická komise FTK UP hodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnicemi pro výzkum zahrnující lidské účastníky.

**Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.**

za EK FTK UP  
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.  
předsedkyně

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury  
Komise etická  
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci  
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc | T: +420 585 636 009  
www.ftk.upol.cz