



**VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V BRNĚ**

BRNO UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



**FAKULTA PODNIKATELSKÁ  
ÚSTAV MANAGEMENTU**

FACULTY OF BUSINESS AND MANAGEMENT  
INSTITUTE OF MANAGEMENT

# PREFERENCE KLIENTŮ PŘI VÝBĚRU FITNESS TRENÉRA

CLIENT'S PREFERENCES WHEN CHOOSING A FITNESS TRAINER

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

BACHELOR'S THESIS

**AUTOR PRÁCE**

AUTHOR

**KRISTÝNA SMRČKOVÁ**

**VEDOUCÍ PRÁCE**

SUPERVISOR

**Mgr. ŠTĚPÁN KONEČNÝ, Ph.D.**

BRNO 2013

# ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

**Smrčková Kristýna**

---

Management v tělesné kultuře (6208R168)

Ředitel ústavu Vám v souladu se zákonem č.111/1998 o vysokých školách, Studijním a zkušebním řádem VUT v Brně a Směrnicí děkana pro realizaci bakalářských a magisterských studijních programů zadává bakalářskou práci s názvem:

**Preference klientů při výběru fitness trenéra**

v anglickém jazyce:

**Client`s Preferences When Choosing a Fitness Trainer**

Pokyny pro vypracování:

Úvod

Vymezení problému a cíle práce

Teoretická východiska práce

Analýza problému a současné situace

Vlastní návrhy řešení, přínos návrhů řešení

Závěr

Seznam použité literatury

Přílohy

Seznam odborné literatury:

BROOKS, S. D. The complete book of personal training. Champaign: Human Kinetics Publishers, 2003. ISBN 0-7360-0013-5.

KOLOUCH, V., WELBURN H. M. Začínáme ve fitness: [rady, návody a odpovědi na nejčastěji kladené dotazy]. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2007, 142 s. ISBN 978-80-251-1636-4.

MARTENS, R. Úspěšný trenér: třetí, doplněné vydání. 1. vyd. Praha: Grada, 2006, 501 s. ISBN 80-247-1011-0.

STACKEOVÁ, D. Fitness programy - teorie a praxe: metodika cvičení ve fitness centrech. 2., dopl. a přeprac. vyd., (1. v nakl. Galén). Praha: Galén, c2008, 209 s. ISBN 978-80-7262-541-3.

SVOBODA, B. Stručná pedagogika sportu: [skripta pro posluchače Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy]. Dotisk. Praha: Karolinum, 1997, 113 s. ISBN 80-7184-325-3.

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Štěpán Konečný, Ph.D.

Termín odevzdání bakalářské práce je stanoven časovým plánem akademického roku 2012/2013.

L.S.

---

prof. Ing. Vojtěch Koráb, Dr., MBA  
Ředitel ústavu

---

doc. Ing. et Ing. Stanislav Škapa, Ph.D.  
Děkan fakulty

V Brně, dne 28.05.2013

## **Abstrakt**

Předmětem bakalářské práce je určit preference výběru fitness trenéra ze stran klientů. Teoretická část je zaměřena na profesi trenéra, jaká je náplň práce fitness trenérů, jaké existují typy trenérů a také v čem spočívají jeho kvality. Pro profesi trenéra je nezbytné vzdělání, proto je jedna kapitola věnována možnostem vzdělávání fitness trenéra v České republice. Praktická část se týká klientů, jejich nároků a požadavků na svého osobního fitness trenéra. Teoretická východiska slouží pro sestavení dotazníků zkoumané problematiky.

## **Abstract**

The object of this bachelor thesis is to determine client's preferences for fitness coach. The theoretical part is focused on the profession trainer, what is the job about, what are the types of coaches and also what are the its quality. For this profession is essential to education, therefore, is one chapter devoted to educational opportunities for coaches in the Czech Republic. The practical part deals with clients, their needs and requirements for a personal fitness trainer. The theoretical basis used for preparation of questionnaires surveying problems.

## **Klíčová slova**

Osobní trenér, wellness, fitness, fitcentrum, osobnost, vzdělávání.

## **Keywords**

Personaltrainer, wellness, fitness, fitness center, personality, education.

**Bibliografická citace bakalářské práce dle ČSN ISO 690:**

SMRČKOVÁ, K. *Preference klientů při výběru fitness trenéra*. Brno: Vysoké učení technické v Brně, Fakulta podnikatelská, 2013. 68s. Vedoucí bakalářské práce Mgr. Štěpán Konečný, Ph.D..

**Čestné prohlášení:**

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je původní a zpracovala jsem ji samostatně. Prohlašuji, že citace použitých pramenů je úplná, že jsem ve své práci neporušila autorská práva (ve smyslu Zákona č. 121/2000 Sb., o právu a o právech souvisejících s právem autorským).

V Brně dne 19.5.2013

.....  
Podpis

**Poděkování:**

Tímto děkuji, svému vedoucímu bakalářské práce Mgr. Štěpánu Konečnému Ph.D., za ochotu, trpělivost, věcné připomínky a čas, který věnoval mé bakalářské práci.

# OBSAH

Úvod.....	9
Cíl a úkoly práce .....	11
Cíl práce.....	11
Úkoly práce .....	11
1. Teoretická východiska práce .....	12
1.1. Wellness .....	12
1.1.1. Pojem fitness .....	13
1.1.2. Výživa a její úloha .....	15
1.2. Fitcentra.....	16
1.2.1. Kvalitní fitcentrum .....	17
1.3. Profese trenéra .....	18
1.3.1. Typologie trenérů .....	19
1.3.2. Kvalitní a úspěšný osobní trenér .....	21
1.3.3. Náplň práce osobního trenéra.....	23
1.3.4. Vztah ke klientovi .....	24
1.3.5. Trenérský kodex.....	25
1.4. Vzdělání v oblasti fitness.....	26
1.4.1. Legislativní vymezení podnikatelské činnosti ve sportu .....	27
1.4.2. Subjekty oprávněné vydávat osvědčení .....	28
2. Analýza problému a současná situace .....	30
2.1. Výzkumný problém .....	30
2.2. Metoda výzkumu .....	30
2.3. Technika zjišťování dat .....	31
2.4. Postup a realizace sběru dat.....	33
2.5. Zpracování informací .....	34
2.6. Dotazník pro klienta – část A .....	34
2.7. Dotazník pro klienta – část B .....	43
2.8. Shrnutí dotazníkového šetření .....	54
3. Vlastní návrhy řešení, přínos návrhů řešení.....	57
3.1. Důvody nevyužití trenérských služeb .....	57
3.2. Důležitost jednotlivých faktorů .....	59
3.2.1. Vzdělání fitness trenéra.....	59



3.2.2. Délka praxe fitness trenéra.....	60
3.2.3. Pohlaví fitness trenéra .....	60
3.2.4. Získání nových klientů .....	62
Závěr .....	64
Seznam použité literatury .....	65
Seznam grafů .....	67
Seznam tabulek .....	67
Seznam příloh .....	68

## ÚVOD

Cvičení ve fitcentru představuje nejúčinnější, pro většinu jedinců dostupný, prostředek pozitivního ovlivňování zdraví a zdatnosti. Kvalitní práce osobních trenérů může při snaze o ozdravení každého z nás sehrát klíčovou roli. Z mého pohledu je proces výběru osobního fitness trenéra velmi důležitý, a mnohdy také náročný proces, který nedoporučuji zanedbat.

Trenér by měl vést svého klienta po neoptimálnější možné cestě. Vedený člověk nenese tak velkou odpovědnost za sebe sama a předává odpovědnost osobnímu trenérovi. Úkolem osobního trenéra je tedy odborně vést klienta, a v co nejkratším možném čase zajistit to co si klient přeje.

Práce osobních trenérů a fitness konzultantů není v naší zemi zatím dostatečně využívána. Chybí zde obecné povědomí o těchto službách, mnozí lidé si nedovedou představit, co od daných odborníků vlastně mohou očekávat, není zde norma, podle níž je možné spolehlivě hodnotit kvalitu jejich práce. Služby osobního fitness trenéra spousta lidí vnímá, jako finančně velmi nákladné, a tím pádem nedostupné služby. Ve většině případů se ovšem jedná o pouhou fámou. Tréninková lekce pod vedením zkušeného fitness trenéra přináší přidanou hodnotu těžko s něčím srovnatelnou. Bez rad odborníků se ve složitém odvětví, jako je fitness jen těžko obejdeme, někteří lidé to pochopí dříve jiní později. Lidé, cvičením ve fitcentru nepolíbení, můžou snížit své počáteční náklady tím, že odmítnou služeb fitness trenéra, tímto přístupem ale často dochází k navýšení nákladů na pozdější rekonvalescenci. Myslím tím tedy vzniklé potíže z důvodu špatného provedení cviků nebo přílišné svalové zatížení. Tyto potíže častou vedou k pravidelným návštěvám fyzioterapeutů nebo ortopedů. Pokud se začátečníkům tyto problémy vyhnou, je tu jeden další, velmi důležitý důvod, proč si trenéra najmout – rychlejší a viditelnější výsledky. Počet svalů v lidském těle převyšuje 600 a existuje nespočet možných cviků, jak je posílit. Prostřednictvím trenéra tak můžete dokonale procvičit každý z nich a vyvarovat se stereotypu, do kterého začátečníci často spadají. Pro cvičence je velmi důležité i správné načasování cvičení, optimální regenerace, racionální zdravá strava a doplňky stravy.

Při výběru trenéra musíme dávat prostor svým preferencím, zvláště co se týká pohlaví trenéra, jeho věku, délky praxe aj. U otázky kvalit trenéra by nás měly zajímat reference k jeho práci a dosažené vzdělání. Následně dosažené výsledky klientů pod jeho vedením, které by měly být nejsměrodatnějšími.

Čím více lidí se oblasti poradenství bude věnovat, tím větší bude konkurence, tím pestřejší výběr pro zájemce o tuto službu, tím dříve se rozšíří obecné povědomí o normách kvalitní služby, tím snadněji rozpozná klient kvalitního trenéra od nekvalitního.

Osobní fitness trenér je povolání, které vyžaduje notnou dávku trpělivosti, citlivosti, uvolněnosti, přátelskosti a osobního kouzla. Trenér by si měl uvědomit, že spokojený klient je klíčem k úspěchu.

## **CÍL A ÚKOLY PRÁCE**

### **Cíl práce**

Cílem této práce je určit preference klientů při výběru fitness trenéra. Pomocí dotazníků zjistím tyto preference a následně výsledky vyhodnotím. Seznámíme se s pojmem wellness, fitness a úlohou výživy. Přiblížím profesi trenéra, jeho náplň práce a náležitosti předpokládající úspěšnost v tomto povolání. Dále uvedu možnosti vzdělávání trenérů v České republice a subjekty, které jsou oprávněny vydávat trenérské akreditace.

### **Úkoly práce**

- Prostudovat dostupnou literaturu týkající se profese osobního trenéra, zjištění obvykle preferovaných osobnostních rysů vhodných pro výkon tohoto povolání
- Zjištění možností vzdělávání v oboru fitness trenér
- Zjištění preferencí klientů při výběru fitness trenéra
- Zpracování zjištěných materiálů, jejich analýza a porovnání
- Porovnání jednotlivých výsledků na základě zjištěných dat

## 1. Teoretická východiska práce

V této části práce se zabývám vymezením základních pojmů, které jsou klíčové při dalším postupu práce.

### 1.1. Wellness

Pojem wellness je jistě fenoménem dnešní doby, synonymem moderního životního stylu a trendem v nabídce současného hotelnictví a lázeňství. Souhrnně lze o wellness mluvit jako o kultuře těla, duše a mysli. Lze říci, že současné pojetí wellness vychází z řeckého ideálu dobré výchovy kalokagathia, který usiloval o harmonické dosažení tělesných i duševních hodnot. Slovo wellness je v podstatě spojením anglických slov well-being a fitness, volný překlad tohoto výrazu zní „být v pohodě a fit“. Zdraví zde není chápáno jen jako absence nemoci, ale jako stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody. Cesta k dosažení wellness vede přes optimalizaci fyzických, emocionálních, mentálních, spirituálních a sociálních podmínek (Moderní trendy v hotelnictví a wellness, 2006).

Wellness životní styl se zabývá především minimalizací účinků negativních vlivů na organismus a s tím spojenou vitalitou a dlouhotrvajícím pocitem svěžesti a mládí. Ať už je jakkoli módním trendem, je účinný a vysoce užitečný. U nás k již zdomácnělému fitness přidává další hodnoty (Moderní trendy v hotelnictví a wellness, 2006).

*„Zdravý životní styl není pouze neměnný stav, ale jedná se o neustálé změny jeho důležitých složek k lepšímu. Neexistuje hranice, o které lze říci, že jsme dosáhli nejvyššího stupně rovnováhy a pohody. Životní styl se dá vždy něčím vylepšit (Blahušová, 2009).“*

### 1.1.1. Pojem fitness

*„Fyzický fitness neboli fyzická zdatnost je nejdůležitější součástí wellness životního stylu (Blahušová, 2009).“*

Slovo „fitness“ znamená různé věci pro různé lidi. Studovaní fyziologové definují fitness jako schopnost vykonávat práci s minimálním úsilím. Pro běžce to zase znamená provádět výkon s maximálním úsilím. Pro některé fitness znamená schopnost udělat sto kliků, pro jiného to znamená dosáhnoutí menší velikosti oblečení. Je zřejmé, že neexistuje žádná přesná definice fitness. Ale jedna věc je jistá: bez ohledu na to, jaký sport kdo dělá, fitness je základní složkou. Jinak řečeno fitness a sporty jsou na sobě vzájemně závislé (Mangi, Jokl, Dayton, 1987).

*Někdy je fitness popisován jako „schopnost provádět každodenní úkoly svižně bez přílišné námahy, s dostatkem energie a s dostatečnou rezervou pro spokojené prožívání volného času a zvládnutí nepředvídatelných událostí (Blahušová, 2009).“*

Kolouch (1990) vidí fitness jako cvičení ve fitcentrech, jehož náplní je cvičení s volnými činkami a cvičení na trenažerech, doplněné o aktivity aerobního charakteru na speciálních trenažerech, dodržování určitého dietního režimu včetně použití doplňků výživy a o celkový životní styl, jehož cílem je rozvoj celkové zdatnosti, zlepšení držení těla, zlepšení postavy při současném působení na upevňování zdraví a rozvoj síly.

Úroveň fitness souvisí se schopností vykonávat fyzickou činnost. Čím více práce může tělo vykonávat, tím lepší úroveň fitness tělo má, a čím lepší úroveň fitness tělo má, tím více zdravotních účinků získává. Člověk nemůže být fyzicky fit, když nebude fyzicky aktivní. Fyzická aktivita zahrnuje vše, co děláme během dne - chůze, úklid, vaření, oblékání, zvedání činek, jogging. Každá činnost má jinou intenzitu, ale všechny vyžadují energii. Výběrem typu činnosti ovlivňujeme úroveň fitness (Blahušová, 2009).

Fitness lze rozdělit na dvě části: zdravotně orientovaný fitness a dovednostně (výkonnostně) orientovaný fitness. Zdravotně orientovaný fitness zahrnuje svalovou sílu a vytrvalost, kardiorepirační vytrvalost, flexibilitu a složení těla, které mají přímý pozitivní účinek na zdraví. Dovednostně orientovaný fitness potom má vliv na výkonnost, ale nikoli přímo na zdraví – patří sem hbitost, rovnováha, koordinace, rychlost a reakční doba (Moderní trendy v hotelnictví a wellness, 2006).

Stackeová (2004) zdůrazňuje, že v širším kontextu je fitness často chápáno jako schopnost těla efektivně fungovat s optimální účinností a hospodárností.

Součástí fitness je pět složek, které přímo souvisejí se zdravím (Blahušová, 1995):

- **Kardiorepirační vytrvalost** je nejdůležitější součástí fitness. Je to schopnost přenášet důležité živiny a kyslík pracujícím svalům a odstraňovat přebytečné produkty vzniklé během fyzické zátěže. Dochází ke zlepšení funkce srdce, cév i plic. Nejúčinnějším prostředkem pro zlepšení vytrvalosti je aerobní cvičení.
- **Svalová síla** je schopnost svalu vyvinout maximální sílu proti odporu. Charakterizuje ji vysoká intenzita a krátká doba trvání výkonu. Příkladem je zvednutí těžkého břemene. Cvičení rozvíjející svalovou sílu se provádějí se zátěží, zpravidla s činkami nebo na posilovacích strojích.
- **Svalová vytrvalost** je schopnost svalu opakovaně vydávat sílu proti odporu nebo výdrž ve svalové kontrakci. Charakterizuje ji dlouhodobá aktivita nižší intenzity. Příkladem cvičení je posilování s lehkými činkami nebo s gumovými expandery.
- **Kloubní pohyblivost** neboli flexibilita umožňuje provádět pohyb bez potíží a pomáhá předejít poškození kloubů, vazů a svalů. Flexibilitu lze zlepšit strečinkem.
- **Složení těla** – sledujeme množství podkožního tuku a množství aktivní tělesné hmoty. Podíl podkožního tuku vzhledem k aktivní tělesné hmotě je pro úroveň fitness důležitější než celková tělesná hmotnost.

### 1.1.2. Výživa a její úloha

Výživa je jedno z nejdiskutovanějších témat týkajících se fitness. Cvičení ve fitcentru je efektivní pouze za předpokladu úpravy stravovacího režimu (Stackeová, 2008).

Správná výživa patří, vedle wellness a fitness, k základním prostředkům ochrany před vznikem nemoci a přispívá ke zlepšení celkového zdravotního stavu. Proto je nutné z hlediska stravovacích návyků dodržovat řadu zásad odpovídajících věku, pohlaví a genetickým dispozicím. Výživa zásobuje tělo látkami, které jsou nezbytné pro život, zdraví a růst. Různé typy jídel dodávají různé typy živin a lidské tělo je přeměňuje na energii a stavební materiál v procesu látkové přeměny. Potřebné látky jsou získávány ze šesti základních složek potravin: sacharidů (cukrů), proteinů (bílkovin), lipidů (tuků), vitamínů, minerálů a vody. Tyto složky organismu dodávají energii, staví a udržují tělesné tkáně a regulují tělesné funkce (Moderní trendy v hotelnictví a wellness, 2006).

Fyzická zátěž, není-li podpořena kvalitní výživou, může vést k poškození zdraví. Zde uvádím pět základních úloh výživy (Stackeová, 2008):

- Strava je jedním z faktorů, který má rozhodující vliv na naše zdraví, jak duševní, tak tělesné.
- Výkonnost člověka je přímo závislá na kvalitě jeho stravy.
- Vzhled těla, resp. podíl svalové hmoty a podkožního tuku, je kromě fyzické aktivity závislý na kvalitě a množství stravy.
- Neexistují žádné přesvědčivé vědecké důkazy účinnosti různých dietních režimů a doplňků výživy na výkonnost (mnohdy je těžké vědeckými metodami dokázat jejich účinnost). Navíc je jejich účinnost individuální, takže se objevují různé nevědecké názory a přístupy.
- Výživa má řadu psychologických aspektů. Kvalita stravy přímo ovlivňuje naši psychiku. Vzhled našeho těla hraje důležitou roli v našem celkovém sebepojetí.



## 1.2.Fitcentra

*„Fitcentra jsou nové, moderní typy společenských center, v nichž se lidé schází proto, aby pozitivně ovlivnili svoje zdraví a tvar svého těla. Tato centra se soustředí na vytvoření ideálních podmínek pro individuální dosažení optimálního množství fyzické zátěže do denního režimu člověka dnešních dnů (Kolouch, Welburn, 2007).“*

Fitcentra nejsou uměle vymyšlena, nýbrž vznikla spontánně a to z různých posiloven a gymnastických sálů. Jejich dynamický nástup do současného světa je přirozenou reakcí na zaměněné podmínky života v dnešní nesmírně rychle se měnící době. Fitcentra mají především kompenzační charakter. Považujeme je v podstatě za místnosti, vybavené přístroji, které umožňují napodobovat (simulovat) dříve přirozené pohybové činnosti (Kolouch, Welburn, 2007).

Od roku 1989, kdy změnou režimu v naší zemi došlo k nárůstu počtu fitness center, se mnohé v této oblasti změnilo. V posledních letech je trendem zvětšování plochy nově vzniklých fitness center. Dříve běžná velikost fitness center a posiloven cca 300 m<sup>2</sup> se v dnešní době ukazuje jako naprosto nedostatečná a průměrná velikost nových fitness center přesahuje v dnešní době již 1500 m<sup>2</sup>. Tento trend se týká především Prahy a dalších velkých měst nad 100 000 obyvatel. Tyto komplexy nabízí široké spektrum služeb včetně služeb osobních trenérů (Stackeová, 2008).

### 1.2.1. Kvalitní fitcentrum

Cvičencem zvolené fitcentrum musí především splňovat jeho očekávání. Neexistuje jedno jediné naprosto dokonalé fitcentrum, ke kterému musí ostatní vzhlížet s úctou nebo závistí. V němž jsou všichni klienti absolutně spokojeni, ne-li nadšeni. Vybavení a organizace provozu jednoho zařízení může někomu vyhovovat, jiného odrazovat.

Tím, kdo rozhoduje o udělení značky „kvalitní“, je nakonec vždy konkrétní klient. Tuto značku fitcentru předá tím, že je dlouhodobě navštěvuje. Obecným ukazatelem kvality daného fitcentra tak může být počet pravidelných návštěvníků.

Fitcentra se od sebe liší velikostí, vybavením, zaměřením, dostupností a cenou. Někdo dává přednost nepříliš prostornému, ale útulnému fitcentru, působícímu rodinným dojmem, kde se cítí dobře, protože není v kontaktu s příliš velkým počtem dalších cvičících. Je za tento „komfort“ ochoten zaplatit tím, že je v daném zařízení užší výběr přístrojů a že musí čas cvičení alespoň částečně koordinovat s ostatními, aby nedocházelo k přeplnění cvičebních prostor.

Jiný zájemce o cvičení může spíše upřednostňovat komplexní, rozsáhlá sportovní zařízení, nabízející kromě cvičení v posilovně i bazén, squash, bowling, spinning, saunu, tenis, aerobik a další pohybové vyžití. Jsou i lidé, pro které je samotné cvičení spojeno do značné míry s příležitostmi setkat se s ostatními lidmi, popovídat, nebýt sám, přijít na jiné myšlenky. Jiný zájemce o cvičení může naopak hledat ve fitcentru samotu a klid.

Z předešlých úvah vyplývá, že kvalitní fitcentrum je takové zařízení, v němž se klient cítí především dobře a rád se do něho vrací. Musí být nedaleko klientova bydliště, aby dlouhými přesuny nedocházelo ke ztrátě času a peněz. Dále je kvalitní fitcentrum vybaveno přístroji, které jsou pečlivě kontrolovány a v případě nutnosti opravovány nebo vyměňovány. Mělo by umožňovat celotýdenní přístup a dbát na pravidelný úklid. Obsluha je příjemná, ochotná, pozitivní, povzbuzující, nevnučuje se a nepředvádí se. Pokud o její rady a názory klient nejeví zájem, nechá ho cvičit. Pokud ovšem o radu požádá, dá mu ji ochotně a stručně. Nejbezpečnějším ukazatelem kvality fitcentra je to, že se klient těší na další cvičení (Kolouch, Welburn, 2007).

### 1.3. Profese trenéra

*„ Pierre de Coubertin ve své knize „Pédagogiesportive“ z r.1922 několikrát zdůrazňuje možnosti ovlivnění morálních a sociálních rysů člověka prostřednictvím sportu a zkušeného pedagoga nebo sportovce. Coubertin tak svými studii podtrhl nejen potřebu zabývat se pedagogickými a psychologickými otázkami sportu, ale podnítil vlastně i vývoj trenérské profese (Svoboda, Vaněk, 1986).“*

Trenér je uvědomělý, politicky, odborně a pedagogicky vzdělaný tělovýchovný pracovník. Jedná se o specializovaného učitele pro tréninkový proces ve sportu (Mitošinka, 1989).

Trenérská profese má dvě hlavní stránky, teoretickou a praktickou. Základem teoretické složky je trenérovo vzdělání, zvláště odborné, ale i zkušenosti a schopnosti. Avšak ani dokonalý program – jak praxe potvrzuje – nezaručuje úspěch při realizaci, i když je k němu důležitým předpokladem. Realizace je činnost jiného druhu, v ní se uplatňují interakční kapacity trenéra, jeho zaměřenost, vlastnosti, specifické schopnosti, zkušenosti. V teoretické přípravě hrají hlavní roli poznatky a informace, které si trenér získává jednak sám a jednak zprostředkovaně, od druhých osob nebo z literatury. Také musí stále sledovat novinky a trendy, získávat stále nové informace, dělat přípravy, zhodnocovat výsledky své práce atd. V praktické činnosti je nejnáročnější interakce s cvičenci, intenzivní interpersonální kontakt, který je základem jeho pracovních výsledků (Svoboda, Vaněk, 1986).

Na základě mnoha zkušeností můžeme shrnout nejdůležitější potřebné vlastnosti každého trenéra do tří skupin, které jsou vzájemně propojené (Mitošinka, 1989):

- odborné znalosti, schopnosti, specializace
- charakteristické vlastnosti, morální vlastnosti a postoje
- pedagogické znalosti a schopnosti

*„Trenéři většinou nevědí, že nedělají to, co věří, že dělají. Proto také těžko mění své chování (Svoboda, Vaněk, 1986).“*

### 1.3.1. Typologie trenérů

Podobně jako v jiných oblastech studií osobnosti, i při sledování trenérů se začíná přístupem typologickým. Je to dost oblíbený přístup, protože je srozumitelný. Typ je vzor pro lidi, u nichž jsou stejné znaky uspořádány stejným způsobem. Několik různých autorů uvádí různé typologie. Typy ovšem představují určité krajnosti, málokdo je tak zcela vyhraněný (Svoboda, Vaněk, 1986).

Každý trenérský typ je více či méně úspěšný v určitých konkrétních podmínkách a v kontaktu s různými typy sportovců. Tak jako neexistuje ideální trenér, tak ani žádný trenér není úplně vyhraněným typem, pouze se k některému více blíží (Svoboda, 1997).

Gruzínský psycholog Norakidzem vytvořil typologii, která je založena na typech, charakterech a fixované ustanovce. Dále dle Svobody a Vaňka (1986):

- Typ harmonický - cílevědomá, harmonická osobnost s plasticko-dynamickou ustanovkou
- Typ volní – cílevědomá, harmonická osobnost se silově dynamickou ustanovkou
- Typ konfliktní – konfliktní osobnost se silově statickou ustanovkou
- Typ expanzivní – impulsivní osobnost s variabilně silovou ustanovkou
- Typ labilní – impulsivní osobnost s variabilně labilní ustanovkou

\* ustanovka: původním autorem konceptu ustanovky je Usnadze. Je to faktor vznikající v aktu vzájemného vztahu subjektu se skutečností a projevující se ve specifických procesech. Tedy vlastně způsob, jakým osobnost reaguje na životní situace.

Další velmi příznačná typologie rozlišuje pět typů trenérů. Dále dle Svobody (1997): :

- **Trenér autoritářský** (Hard-nosed = studený nos), který zdůrazňuje poslušnost, vyžaduje precizní plnění úkolů, dovede být velmi přísný. Nedovede navázat přátelský kontakt se sportovci, hodně trestá a hrozí. Citlivější sportovci jeho jednání špatně snášejí. Trenér tohoto typu je obávaný, a i když je někdy úspěšný, není většinou oblíbený.
- **Trenér přátelský** (nice guy = prima chlapík) je pravým opakem. Dobře motivuje své svěřence, je pružný při řízení tréninku, dovede experimentovat. Bývá oblíbeným. Vytváří uvolněnou atmosféru. Někomu však někdy nevyhovuje, je chápán jako „slabý“ trenér.
- **Trenér intenzivní** (driven = hnaný) je vlastně podtypem prvního. Liší se vyšší emocionalitou a tím, že méně trestá. Vše bere velmi osobně, dramatizuje situace, vše stále sleduje a je pořád nespokojený. Má i nerealistické nároky, což sportovce odpuzuje.
- **Trenér snadný** (easygoing = lehce vše překonávající) je zase opakem trenéra intenzivního. Z ničeho nedělá problémy, miluje improvizaci, nic ho nerozhází, tváří se vždy suverénně. Sportovci se cítí volnější, nezávislejší, ale trénink někdy není dost efektivní.
- **Trenér chladný počtář** (business-like = obchodnický) má vše zkalkulováno, umí získat informace, je bystrý a pragmatický, osobně chladný. Přednosti jsou zřejmé, ale i to, že nevytváří emocionálně příznivou atmosféru, chybí zlidšťující vztah k činnosti i sportovci.

### 1.3.2. Kvalitní a úspěšný osobní trenér

Pravděpodobně bude jen málokterý osobní trenér schopen plnit absolutně všechny požadavky každého klienta. Jednotliví trenéři se od sebe liší věkem, pohlavím, povahou, vzhledem, zkušeností, délkou praxe, úrovní dosaženého vzdělání, preferovaným způsobem práce. Výsledný efekt - kombinace všech těchto rysů či prvků nabízí širokou škálu individuálních, neopakovatelných přístupů k osobnímu trenérství.

Kvalitní osobní trenér má mít solidní teoretické základy všech klíčových tělovýchovných a tělovýchovně-lékařských předmětů, na ně pak má stavět užší znalosti specializovaných okruhů (specifické diagnostické postupy, kineziologie, komunikace, psychologie atd.). Má mít dostatečnou praxi a hluboký zájem o oblast poradenství (Kolouch, Welburn, 2007).

Martens (2006), ve své knize uvádí atributy úspěšného trenéra:

- **Znalost sportu**

Neznalost složení těla, posilovacích cviků, strečinku, aerobní zátěže, regenerace a spousty dalších aspektů patřících do vzdělání fitness trenéra nemůže být nijak omluvena a ničím nahrazena. Neznalost základních atributů staví trenéra do pozice, kdy riskuje zranění sportovců nebo jejich frustraci. Čím více znalostí týkajících se fitness trenér má, tím lepší budou výsledky a trénink bude radostnější a zábavnější, jak pro něho samotného tak samozřejmě i pro svěřence.

- **Motivace**

Trenér si může osvojit všechny dostupné vědomosti a dovednosti, ale bez příslušné motivace není úspěšného trenéra.

- **Empatie**

Úspěšným trenérům je empatie vlastní. Jedná se o schopnost porozumět myšlenkám, pocitům a emocím svěřenců a také schopnost jim své pocity sdělit. Empatický trenér chápe sportovce, když se raduje, když je frustrován, bojí se nebo je rozhněvaný.

Protože je tato oblast poměrně mladá, dochází v ní k nesmírně rychlému nárůstu množství informací. Kvalitní osobní trenér musí mít neutuchající snahu všechny tyto nové poznatky zachytit a průběžně je zařazovat do své práce (Brooks, 2003).

Předpoklady úspěšnosti v práci osobního trenéra. Dále podle Stackeové (2008):

1.) Osobnostní dispozice

Práce osobního trenéra klade velké požadavky na schopnost komunikace a schopnost vedení druhých lidí. To je podmíněno nutnou mírou sociální inteligence, orientací na klienta, schopnost empatie a schopnost auto reflexe a autoregulace. Komunikace je pro kondičního trenéra jednou ze základních požadovaných schopností. Na komunikaci závisí úspěšnost trenéra při navazování vztahu s klientem, bez dobrých komunikačních schopností by nebyl osobní trenér schopen předat své instrukce a vědomosti klientovi. Trenér musí mít dobrou schopnost vyjadřování a musí být schopen pohotově reagovat v oblasti komunikace verbální; zároveň musí mít dobrou znalost neverbální komunikace a musí být schopen ji analyzovat a korigovat.

2.) Osobní zkušenost a vztah k dané pohybové aktivitě

Osobní zkušenost s danou pohybovou aktivitou, která nutně nemusí být soutěžního charakteru, jak se někdy v praxi zbytečně nadhodnocuje, ale spíš celkový životní styl, kondice a image osobního trenéra má v této profesi rovněž velkou důležitost.

3.) Motivace a dlouhodobý zájem o fitness

Motivace, která ovšem musí být orientována na klienty, nikoliv na vlastní zdokonalování v oblasti tělesného vzhledu, se vždy odrazí na úspěšnosti práce osobního trenéra.

4.) Dostatečný rozsah vědomostí, motivace k jejich rozšiřování a schopnost aplikovat je v praxi

Na těchto znalostech je založena odbornost této profese. K jejich dosažení je třeba nezbytné míry inteligence a motivace. Velmi důležitá je schopnost získané znalosti aplikovat v praxi.

## 5.) Tělesná odolnost a výkonnost

Mnoho zájemců o tuto profesi si neuvědomuje, jak je náročná na fyzickou kondici. Řada osobních trenérů podléhá syndromu vyhoření kvůli fyzickému vyčerpání i psychické únavě.

### **1.3.3. Náplň práce osobního trenéra**

Kvalifikace fitness trenér u nás vznikla současně s rozvojem fitcenter. V okamžiku, kdy se jasně ukázala potřeba nového typu odborníků pro tuto specializovanou práci. Instruktor fitcentra je připravován speciálně pro práci ve fitcentru, tedy pro úkoly, které nevyhnutelně souvisejí se zajištěním bezpečného průběhu cvičení pro širokou škálu klientů. Tato práce je velmi rozsáhlá a rozmanitá (Kolouch, Welburn, 2007).

Stackeová (2008) uvádí obsah práce osobního fitness trenéra:

- 1.) Vstupní diagnostika (osobní trenér by měl zvládat především diagnostiku pohybového aparátu, tj. přítomnost svalových dysbalancí, cílené vyšetření zkrácených a oslabených svalů a vyšetření hypermobility, vstupním rozhovorem by měl být schopen získat další informace o celkovém zdravotním stavu a životním stylu svého klienta, o jeho stravovacích návycích, o předchozí i současné pohybové aktivitě, popř. kaliperací stanovit procento podkožního tuku).
- 2.) Individuální vedení cvičebních jednotek ve fitness centru včetně vypracování jejich koncepce na základě vstupní diagnostiky, dávkování aerobní zátěže, protahovací a kompenzační cvičení
- 3.) Sestavování krátkodobých a dlouhodobých fitness programů na základě vstupní diagnostiky.
- 4.) Dietní doporučení v rámci fitness programů včetně výběru vhodných doplňků výživy.
- 5.) Pedagogické a psychologické vedení klientů.



#### 1.3.4. Vztah ke klientovi

Osobní trenér musí klást důraz na první dojem, který zahrnuje úvodní rozhovor a následné cvičení s klientem. Zapůsobení na klienta při prvním setkání je velmi klíčové. V daný moment musí trenér ukázat svoji profesionalitu, aby nejen uvolnil napětí a nervozitu, ale také, aby získal dlouhodobého klienta (Brooks, 2003).

V pomáhajících povoláních má vztah pracovníka a klienta prvořadý význam. Kvalita vztahu mezi pracovníkem a klientem je nejdůležitější podmínkou úspěšnosti poradenské činnosti. Vztah pomoci je založen na spolupráci rovnocenných a klient je zde respektován a akceptován stejně jako jeho problém. Je-li pracovník rozhodnut pomáhat, neměla by ho v jeho snaze o empatii a úctu omezovat ani prapodivnost klienta nebo jeho problému (Lazarová, 2008).

Ze schématu je zřejmá identifikace čtyř různých způsobů intervencí, které se promítají do vztahu s klientem:

**Nařizování** je způsob práce, který je orientován ke znovunastolení normy. Pracovník se sám chopí iniciativy bez ohledu na schopnosti a možnosti klienta. Předpokládá se, že klient nemůže, nechce nebo neumí participovat na řešení svého problému.

**Zasahováním** koriguje pracovník nevyhovující stav se záměrem dosáhnout dílčí změny. Klient zde zůstává v pasivní pozici.

**Doporučování** je způsob práce, který respektuje klientovy schopnosti a jeho autonomii, se záměrem dosáhnout ideálního stavu, normy. Doporučení je pak výsledkem dojednávání s klientem, v němž se spojují znalost a zkušenost pracovníka s možnostmi klienta.

Při **podněcování** vstupuje pracovník do dialogu s klientem a přenechává aktivitu ve volbě i tvorbě alternativ převážně na něm.

Uvedené čtyři druhy zaměření pracovníka se v praxi nevyskytují v čisté formě. Každá trvalejší interakce mezi klientem a pracovníkem zahrnuje aspekty všech čtyř forem. Jejich volba závisí především na orientaci pracovníka, charakteru problému, osobnosti dítěte i aktuální situaci (Lazarová, 1998).

Při řešení vyvstalého problému obvykle dobrý profesionál vycítí, jakou míru direktivity zvolit – tak, aby bylo pomáhání efektivní. Vyplácí se začít nedirektivním přístupem, který navozuje u klienta pocit bezpečí a umožňuje mu spolupracovat s pracovníkem a aktivně se podílet na řešení svého problému. Není však zcela vyloučeno, že si klient (nebo situace) přímo vyžádá změnu v chování pracovníka. Být direktivní znamená přebírat více zodpovědnosti za řešení klientova problému a je zcela na pracovníkovi, jaký přístup zvolí (Lazarová, 2008).

Chce-li se trenér dopracovat úspěchu, musí být výraznou osobností s potřebnými předpoklady, které mu umožní čelit všem nástrahám, a splnit úkoly, které si klade on i jeho klient (Svoboda, Vaněk, 1986).

### **1.3.5. Trenérský kodex**

Svoboda (1997) shrnul zkušenosti a dedukce úspěšných trenérů a doporučil následující:

- 1.) Trenér má pro všechny své cvičence cosi představovat, být modelem jako člověk, nic nepředstírat, neklamat, být ochotný naslouchat a mít porozumění. Být přísný, ale chápající. Mít schopnost sebepoznání a regulace.
- 2.) Vyžadovat odevzdání se sportu a cílům, ale vždy dávat najevo, že v životě jsou důležitější věci, než je sport.
- 3.) Nepodléhat prvním dojmům, předsudkům, uvědomovat si vlastní pocity a pocity svého svěřence.
- 4.) Budovat sebedůvěru, sebekontrolu, racionální přístup k situaci, což se týká i reagování na chyby.
- 5.) Složením tréninku i verbálně podporovat utváření umění koncentrace a relaxace.
- 6.) Komunikovat s rozhodností, ale přátelsky, nekřičet, dávat najevo dobrou náladu. Nelibost projevit odtažením se od jedince, vyhnout se komunikaci s ním.
- 7.) Korigovat krátce, ale s odůvodněním, nejprve vyzdvihnout, co je dobré, a pak teprve opravovat.
- 8.) Neopominout pochválit, co je dobré, ale nechválit neustále (účinnost se ztrácí).
- 9.) Vytvářet atmosféru, v níž má jedinec právo se vyjádřit k tréninku.

10.) Nepřehánět v ničem, v informacích, kritice, povzbuzování, vyhýbat se rutinnímu vyjadřování („já jsem to říkal“).

#### **1.4. Vzdělání v oblasti fitness**

Zatímco dříve na pozici trenéra stačily zkušenosti z oblasti sportu, s postupem času se nároky na vzdělání osobních trenérů rapidně zvyšují (Svoboda, Vaněk, 1986).

Spolu s rozvojem se stále více absolventů trenérských kurzů a absolventů vysokých škol tělovýchovného zaměření věnuje práci osobního trenéra ve fitness. Témat a oblastí, které by měl osobní fitness trenér obsáhnout je mnoho. Podrobné znalosti anatomie a fyziologie a techniky a metodiky cvičení jsou samozřejmostí (Stackeová, 2008). Ovšem fakt, že máte vzdělání v oblasti zdraví a fitness ještě nemusí znamenat, že budete nebo jste kvalitním trenérem (Brooks, 2003). Velmi důležité jsou osobnostní rysy a umění komunikace. Tyto faktory jsou často rozhodujícím faktorem úspěšnosti trenérské práce (Stackeová, 2008).

Vysokoškolské vzdělání související s odvětvím zdraví a fitness je vynikajícím plusem pro každého trenéra, jelikož stanoví důvěryhodnost. Kvalitní vzdělání může trenérovi otevřít dveře k novým nebo lepším kariérním možnostem (Brooks, 2003).

Osobní trenéry dnes pro praxi připravují především akreditovaná pracoviště Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy. Těch je v naší zemi několik a jejich kvalita se mnohdy velmi podstatně liší. Známe špičková pracoviště, která předávají svým studentům nejen nezbytné, osnovami ministerstva nařízené okruhy informací, ale koncipují svoji výuku komplexně, doplňují ji neustále o nejnovější výsledky vědy a výzkumu, připravují pro své absolventy semináře a doškolovací akce, nabízejí jim průběžně kvalitní odborné publikace a další speciální materiály. Známe bohužel i pracoviště jiná, zaplavující oblast tělovýchovného poradenství nekvalitními absolventy s minimálními znalostmi, pro které navíc nezajišťují žádnou formu inovace získaných poznatků (Kolouch, Welburn, 2007).

### 1.4.1. Legislativní vymezení podnikatelské činnosti ve sportu

Legislativní vymezení podnikatelských činností v oblasti sportu je v kompetenci Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR. Vydáním novely živnostenského zákona platné od 1. března 2000 došlo k zavedení nových vázaných živností v oblasti sportu a tělesné výchovy, a to těchto:

- poskytování tělovýchovných a sportovních služeb
- provozování tělovýchovných a sportovních zařízení sloužících pro regeneraci a rekondici
- masérské, rekondiční a regenerační služby
- provozování solária

Průkazem způsobilosti nezbytným pro získání živnostenského listu je kromě osvědčení o absolvování VŠ tělovýchovného směru též osvědčení o rekvalifikaci nebo jiný doklad o odborné způsobilosti vydaný institucí akreditovanou Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy ČR.

Platnost akreditace školících zařízení je omezena. Uděluje se na dobu 3 let. Po této době je nutná obnova u příslušné instituce pověřené Ministerstvem školství mládeže a tělovýchovy České republiky.

Obsahovou náplň vzdělávacího programu akreditovaných školících zařízení tvoří účelově a logicky uspořádaný soubor vědomostí a dovedností, které se mají pedagogickými prostředky přenést do vědomí a jednání účastníků daného vzdělávacího programu. Soubor je uspořádán z hlediska stanovených cílů do jednotlivých tematických celků, ve kterých se stanoví pedagogické cíle (Stackeová, 2008).

Učební osnova musí obsahovat obecnou a speciální část o rozsahu minimálně 150 nebo 200 hodin a zkuškové požadavky. U uchazečů se základním vzděláním se navýšení počtu hodin týká obecné části. Dále dle Stackeová (2008):

Obecná část (20-30 %) zahrnuje tyto předměty:

- Anatomie
- Fyziologie
- Traumatologie, zásady první pomoci
- Pedagogika
- Psychologie
- Teorie a didaktika sportovního tréninku
- Hygienické zásady
- Právní problematika
- Problematika boje proti dopingu

Speciální část (70-80 %):

- Metodika sportovního tréninku daného odvětví
- Specifika sportovního tréninku daného odvětví
- Organizace sportovního tréninku
- Praktická cvičení

Formy zkuškových požadavků:

- Teoretická zkouška: písemná a ústní
- Metodický výstup: prokázání schopností vést cvičební či praktickou část
- Praktická zkouška: prokázání požadované pohybové úrovně

#### **1.4.2. Subjekty oprávněné vydávat osvědčení**

- Školy tělovýchovného směru  
(například. Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze, Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci aj.)

- Fakulty pedagogické s oborovým studiem tělesné výchovy  
(např. Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy v Praze, Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta Vysoké školy pedagogické v Hradci Králové, Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity v Brně aj.)
- Další vysoké školy s odpovídajícím studijním oborem  
(např. Sportovní management)
- Vyšší odborné školy tělovýchovného směru  
(např. Akademie sportu PALESTRA)
- Občanská sdružení – sportovní a tělovýchovné svazy  
(např. FACE – organizace pro vzdělávání v oblasti aerobiku a fitness, nyní vystavuje licence – Trenér fitness a kulturistiky II. Třídy – a – Poradce pro správnou výživu-. Svaz kulturistiky a fitness České republiky je oprávněn vydávat osvědčení – trenér kulturistiky a fitness III., II., I. Třídy - , trenér kulturistiky a fitness je dle tohoto svazu vnitřně svazová kvalifikace, vzdělávání spadá do kompetence trenérsko-metodické komise).
- Další vzdělávací zařízení zřizovaná fyzickými i právníckými osobami, které obdrží akreditaci od MŠMT ČR a jsou pověřena vydáváním dokladů o rekvalifikaci  
(např. Trenérská škola P. Stacha, Trenérská škola TONUS dr. P. Tlapáka, Trenérská škola Fitnet dr. V. Koloucha a další).

Školící zařízení vystavují osvědčení s omezenou platností, zpravidla na 2 roky a poté se jejich platnost prodlužuje po absolvování jednodenního doškolovacího semináře. (Tuto omezenou platnost kritizovaly kompetentní orgány MŠMT ČR a doporučily těmto zařízením vydávat osvědčení s neomezenou platností.) V praxi ovšem žadatelé o živnostenský list musí pouze doložit patřičné osvědčení a prodlužování jeho platnosti pak není dále kontrolováno (Stackeová, 2008).

## **2. Analýza problému a současná situace**

V praktické části bakalářské práce zjišťuji samotné preference klientů při výběru osobního fitness trenéra.

### **2.1. Výzkumný problém**

V psychologickém slovníku je preference definována jako výsada nebo také přednost. Jedná se o výběr z možností. Tento pojem se využívá tehdy, má-li jedinec možnost více méně svobodné volby nebo výběru (Geist, 2000).

Klienti se často nechávají slyšet, že výběr správného osobního trenéra je v dnešní době uměním. Z toho důvodu bych ráda znala jejich preference při výběru trenéra, kterými se řídí. Dnešní trh nabízí velké množství fitness trenérů, zvláště pak ve větších městech. Je výběr osobního trenéra opravdu tak složitým nebo jsou požadavky a nároky klientů na toto povolání příliš vysoké? Jaký je vlastně jejich cíl při práci s trenérem a jsou ochotni za případnou odbornost zaplatit vyšší částku? Na tyto i jiné podstatné otázky odpovídali klienti fitcenter v mém dotazníku.

### **2.2. Metoda výzkumu**

V sociálních vědách lze identifikovat dva základní typy výzkumů. Jedná se o typ kvantitativní a kvalitativní (Miovský, 2006).

Pro svůj průzkum jsem si vybrala metodu kvantitativní, hlavně z toho důvodu, že je užitečný při zkoumání větších skupin lidí. Další předností kvantitativního výzkumu je relativně rychlý a přímočarý sběr dat a následná analýza.

Kvantitativní výzkum využívá náhodné výběry, experimenty a silně strukturovaný sběr dat pomocí testů, dotazníků nebo pozorování. Konstruované koncepty se zajišťují pomocí měření. Získaná data jsou analyzována s cílem je popisovat, případně ověřovat pravdivost představ (Švingalová, 2006).

Výzkum kvantitativní lze realizovat tehdy, jde-li o jevy realitně jednoduché a do určité míry poznané. V kvantitativním výzkumu se nesleduje, zda sociální jev existuje nebo co je jeho obsahem. Tento výzkum je zaměřen na níže uvedené charakteristiky jevů (Veselá, 2006).

- rozsah výskytu, zastoupení (např. jaká část národa, pracovníků podniku apod.)
- frekvence tj. projev jevu v čase (např. frekvence hodnocení pracovníků)
- intenzita jako síla jednotlivých složek sociálního jevu (např. výše příjmu)

### **2.3. Technika zjišťování dat**

Výzkum je systematizované (co do úplnosti problematiky i metody) vědecké poznávání. Výzkumy musí poskytovat informace podložené, zaměřené na systematizaci a zařazení zkoumaných jevů, odhalení skrytých vztahů a funkcí, na zjištění souvislostí a příčin a také na měření uvedených skutečností. Výzkum je orientován na poznání stavu a odhad změny a na hledání nástrojů sociálního a sociálně psychického řízení (Surynek, 2001).

Pro svůj výzkum jsem zvolila písemné dotazování, které je velmi rozšířeným nástrojem získávání informací pomocí výpovědi respondenta. Spočívá v tom, že respondent sám písemně odpovídá na otázky.

Surynek (2001) ve své knize uvádí hlavní výhody a nevýhody písemného dotazování.

**Výhody** písemného dotazování jsou následující:

- Je levnější.
- Nedochází k nežádoucímu ovlivnění působením osoby tazatele.
- Respondent si sám určí dobu, která mu vyhovuje pro zodpovězení otázek

**Nevýhodami** jsou:

- Nižší návratnost než u osobního dotazování (snadnější je vyhodit nevyplněný dotazník než odmítnout žádost tazatele o rozhovor).
- Možnost rozmýšlení si odpovědí nedovoluje zachytit často velmi důležité spontánní odpovědi.



- Není možná kontrola, kdo skutečně dotazník vyplnil, zda ten, komu byl adresován, či někdo jiný.
- Nejsou pod kontrolou podmínky (zejména rušivé vlivy), za kterých byl dotazník vyplňován.

Jak už z předchozího textu vyplývá, pro svůj průzkum jsem zvolila písemnou formu, konkrétně techniku dotazníku. Dotazníkem získáme údaje zpravidla od velkého počtu osob na základě předtištěných otázek, na které odpovídá zkoumaná osoba sama písemně (Kahuda, 1965).

Dotazník je definován jako soubor písemných záměrných otázek, sledujících poznání zcela určitých jevů v určitém souboru osob nebo určité osoby. Specifičnost této metody spočívá v tom, že předmětem analýzy se stávají písemné odpovědi na pevné a pro všechny dotazované stejně formulované otázky. Výhody spočívají v jednoznačné formulaci otázek a možnosti hromadného zpracování. Nevýhodou je, že při eventuálním nepochopení nelze obvykle už nic opravit, doplnit nebo zpřesnit (Veselá, 2006).

Základní členění písemného dotazování je adresné a neadresné. U neadresného dotazování záleží na aktivitě respondenta, zda se rozhodne odpovědět či nikoli. Z toho plyne, že nízká návratnost je velkou nevýhodou dotazníku.

Existuje sice několik možností, jak zvýšit návratnost dotazníku, ale tyto možnosti jsou nejisté. Můžete např. zvolit doručení dotazníku poštou nebo zvolit osobní roznášku a osobní sběr dotazníků. Tím se však nejenom zvýší finanční, ale i časové náklady (Kubátová, 2006).

Pomocí dotazníku jsem zkoumala postoje klientů fitcenter, jejich názory a preference vůči práci osobního fitness trenéra. Dotazník obsahuje celkem 20 otázek. Použila jsem kombinaci otázek uzavřených a otevřených. Konkrétně se jedná o 14 otázek uzavřených a 6 otevřených. Otázky otevřené byly jasně formulované a následně byl v závorce uveden příklad odpovědi, a to z důvodu lepší korektnosti odpovědí respondentů.

## 2.4. Postup a realizace sběru dat

Rozhodovala jsem se jak realizovat sběr dat pomocí dotazníku. Nakonec jsem především z důvodu finančních a časových zvolila formu internetového online dotazníku. Konkrétně jsem si vybrala server [www.oursurvey.biz](http://www.oursurvey.biz).

Odkaz pro vyplnění mého dotazníku jsem následně rozšířila především pomocí sociálních sítí. Nejvíce vyplněných dotazníků jsem zaznamenala prostřednictvím sociální sítě [facebook.com](https://www.facebook.com). Na této síti jsem dotazník zveřejňovala na stránkách a v komunitách, kde se setkávají lidé zájímající se o fitness a kulturistiku, a to především z toho důvodu, abych předešla následné zdlouhavé filtraci neadekvátních respondentů. Dále byl můj dotazník zveřejněn na stránkách [www.do-formy.cz](http://www.do-formy.cz). V tištěné formě bylo vyplněno celkem 7 dotazníků.

Před zpracováním dat jsem sebraný empirický materiál zkontrolovala z hlediska korektnosti. Vyřadila jsem ty dotazníky, které byly vyplněny nesprávně a neúplně.

Dotazník vyplnilo celkem 129 respondentů, po následné eliminaci zůstalo 100 řádně a vyplněných dotazníků.

Jelikož byla většina dotazníků vyplněna online formou, zvolila jsem počítačové třídění dat.

Výzkumné období: **březen 2013**

Počet respondentu z řad klientů: **100**

## 2.5. Zpracování informací

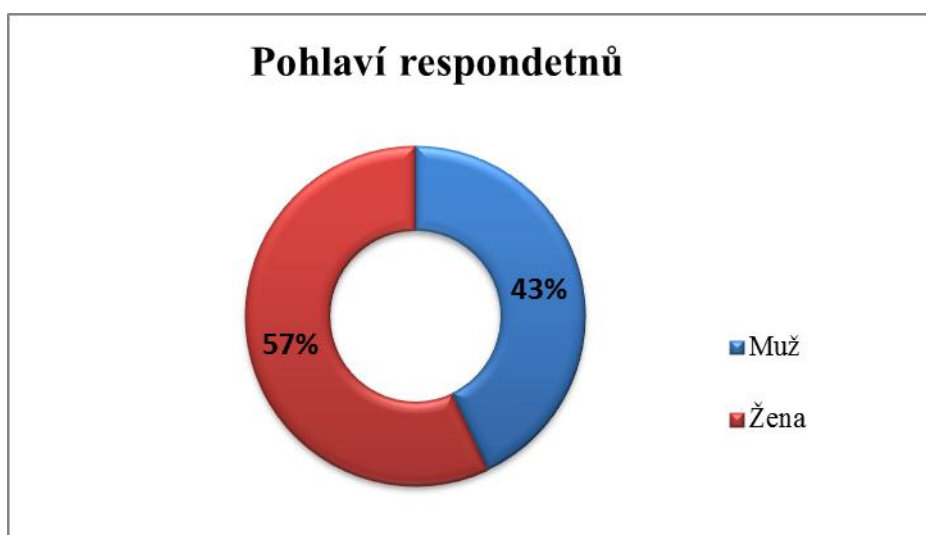
Zpracování jsem prováděla elektronicky a všechny odpovědi jsem zaznamenala do grafu.

## 2.6. Dotazník pro klienta – část A

Dotazník jsem rozdělila na dvě části. V první části klienti odpovídají na základní osobní otázky týkající se věku, pohlaví, vzdělání aj. Dále zjišťuji informace týkající se cvičení ve fitness centru a základní zkušenosti s osobním fitness trenérem.

### Vyhodnocení otázky č.1

Z celkového počtu 100 oslovených respondentů, je 57 žen a 43 mužů.



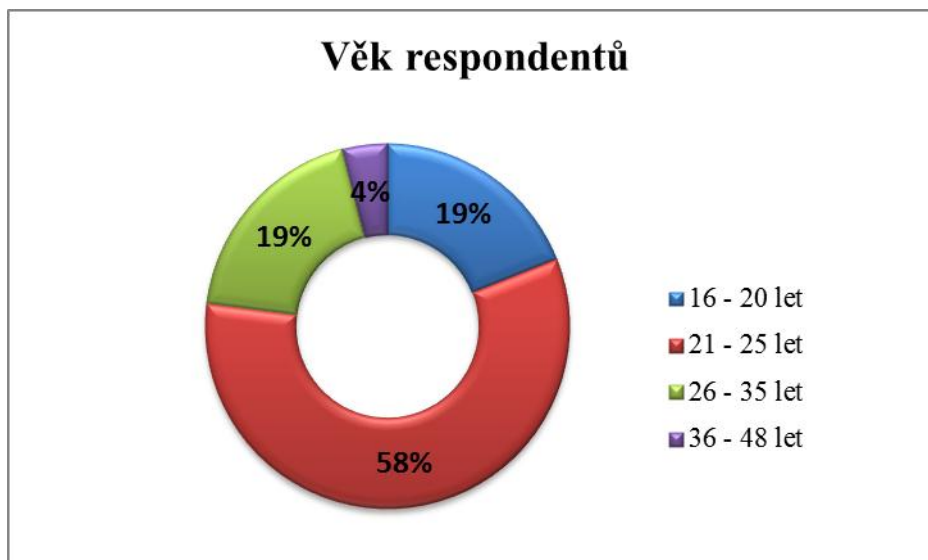
Graf č. 1: % vyjádření otázky č.1.

Pohlaví respondentů	Muž	43
	Žena	57

Tabulka č. 1: Pohlaví respondentů.

## Vyhodnocení otázky č.2

V této otázce jsem zjišťovala věk respondentů. Nejmladšímu respondentovi bylo 16 let a nejstaršímu 48 let.



Graf č. 2: % vyjádření otázky č.2.

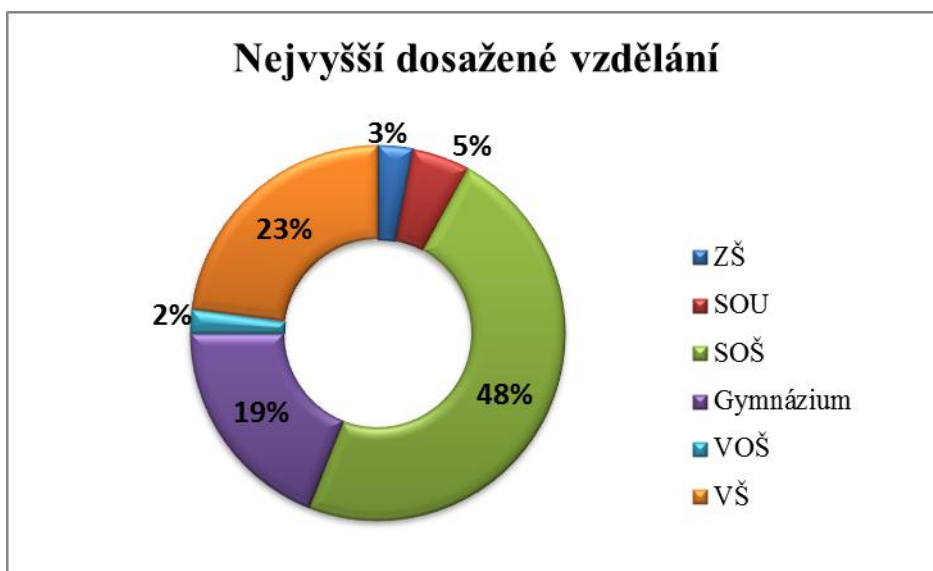
Věk respondentů	16 - 20 let	19
	21 - 25 let	58
	26 - 35 let	19
	36 - 48 let	4

Tabulka č. 2: Věk respondentů.

Z tabulky č. 2 vyplývá, že nejvíce respondentů je ve věku 21 – 25 let (58%) a nejméně v rozmezí 36 – 48 let (4%).

### Vyhodnocení otázky č.3

U otázky číslo tři měli respondenti označit jejich nejvyšší dosažené vzdělání. Navýběr měli z několika variant odpovědí.



Graf č. 3: % vyjádření otázky č.3.

Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů	Základní vzdělání	3
	Střední odborné vzdělání s výučním listem	5
	Úplné střední odborné vzdělání s maturitou	48
	Úplné střední všeobecné vzdělání	19
	Vyšší odborné vzdělání	2
	Vysokoškolské vzdělání	23

Tabulka č. 3: Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů.

Nejvíce respondentů má dosažené střední odborné vzdělání s maturitou (48%), vysokoškolské vzdělání (23%) a nejméně z nich má vyšší odborné vzdělání (2%).

#### Vyhodnocení otázky č.4

V další otázce mě zajímala měsíční návštěvnost fitcentra. Odpověď byla volná, tudíž každý respondent napsal počet návštěv dle vlastního uvážení. 10 respondentů uvedlo, že fitcentrum již aktivně nenavštěvují, jednalo se zejména o respondenty ve vyšším věku. Jejich dotazníky jsem vyhodnotila, i přesto, že fitcentrum již aktivně nenavštěvují, a to z toho důvodu, že mají zkušenosti s fitness trenéry. Nejvyšší počet návštěv byl 21 za měsíc a naopak nejnižší počet návštěv byly dvě.



Graf č. 4: % vyjádření otázky č.4.

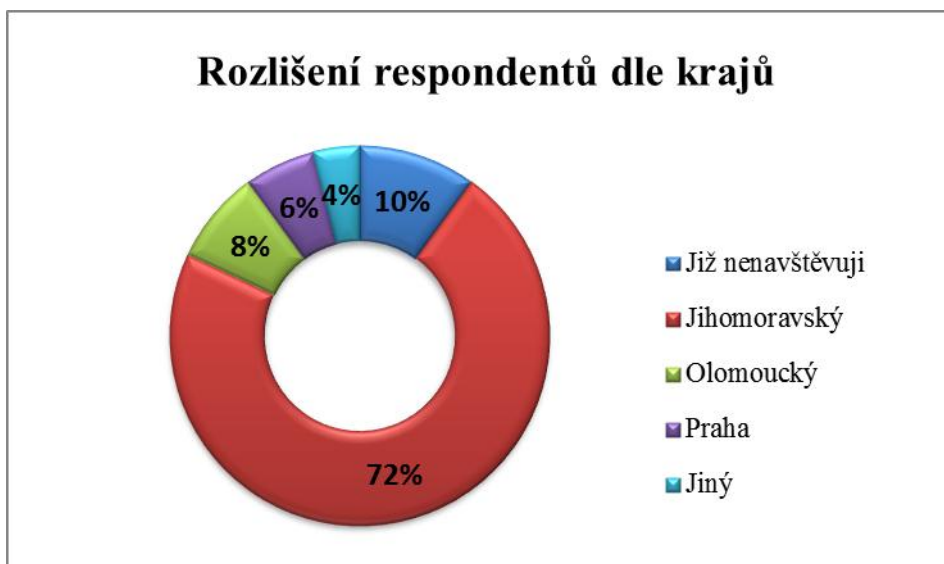
Počet návštěv fitcentra za měsíc	0 krát	10
	1 až 5	31
	6 až 10	18
	11 až 16	33
	17 a více	8

Tabulka č. 4: Počet návštěv fitcentra za měsíc.

Jak z grafu vyplývá, nejvíce respondentů navštěvuje fitcentrum 11-16/měsíc (33%), jedná se tedy v průměru o 3-4 návštěvy týdně, dále 1-5/měsíc (31%), v průměru tedy jedna návštěva týdně. Naopak sedmáctkrát a vícekrát za měsíc navštěvuje posilovnu pouhých 8% respondentů, jednalo se především o respondenty ve věkovém rozmezí 21-25 let.

### Vyhodnocení otázky č. 5

V této otázce respondenti uváděli lokaci, kde se nachází fitcentrum, které navštěvují. V odpovědích se objevilo několik měst, která jsem zařadila, pro lepší přehled, do krajů.



Graf č. 5: % vyjádření otázky č.5.

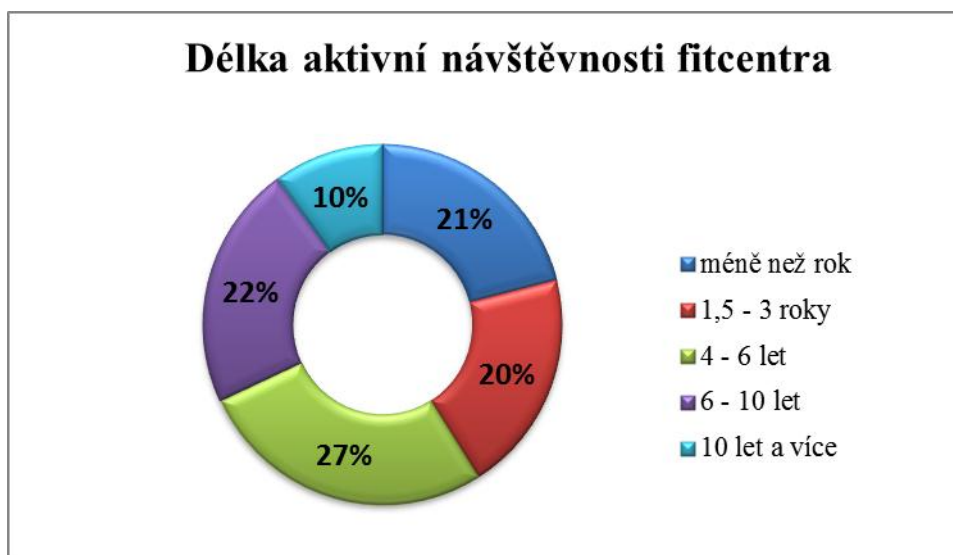
V jakém kraji navštěvujete fitcentrum?	Již nenavštěvuji	10
	Jihomoravský	72
	Olomoucký	8
	Praha	6
	Jiný	4

Tabulka č. 5: V jakém kraji navštěvujete fitcentrum?

Nejvíce respondentů navštěvuje fitcentrum v Jihomoravském kraji (72%) a nejméně v Praze (6%). Mezi nejčastěji uváděná města z Jihomoravského kraje patřila: Brno, Znojmo a Hodonín. Do zbylých 4% jsem zařadila respondenty, kteří navštěvují fitcentrum v Českých Budějovicích, Mostě a Pardubicích.

### Vyhodnocení otázky č.6

V šesté otázce respondenti uváděli, jak dlouho se cvičení ve fitness centru věnují. Nejkratší návštěvnost uvedená v dotazníku byla 3 měsíce naopak nejdelší 30 let s menšími přestávkami.



Graf č. 6: % vyjádření otázky č.6.

Jak dlouho se cvičení ve fitcentru věnujete?	méně než rok	21
	1,5 - 3 roky	20
	4 - 6 let	27
	6 - 10 let	22
	10 let a více	10

Tabulka č. 6: Jak dlouho se cvičení ve fitcentru věnujete?

Z grafu vyplývá, že nejvíce respondentů se cvičení věnuje méně než 5 let (64%), což je přirozené, když přihlídneme k věku respondentů. Naopak nejméně respondentů se cvičení ve fitness věnuje více než 11 let (17%), jedná se tedy především o respondenty ve vyšším věku.



### Vyhodnocení otázky č.7

Tato otázka už se týkala zkušeností s fitness trenérem. Respondentů jsem se ptala, zda někdy tyto služby využili.



Graf č. 7: % vyjádření otázky č.7.

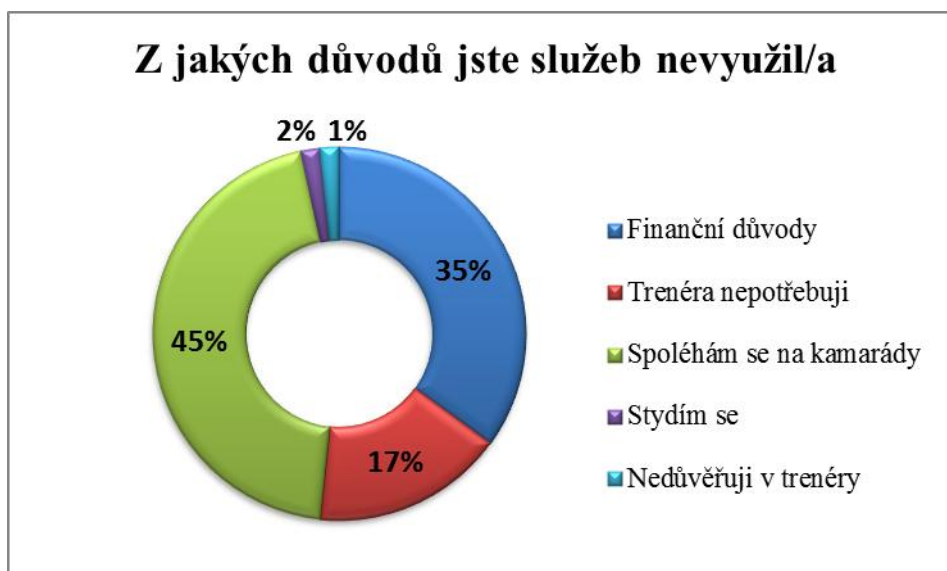
Využil/a jste někdy služeb fitness trenéra?	Ne, nikdy	44
	Ne, ale uvažuji o tom	16
	Ano, jednou	17
	Ano, více než jednou	12
	Ano, služby využívám pravidelně	11

Tabulka č. 7: Využil/a jste někdy služeb fitness trenéra?

Z výpovědí respondentů vyplývá, že tyto služby doposud nevyužilo 60% z nich, nutno podotknout, že 16% z nich o službách fitness trenéra uvažuje. Zbýlých 40% těchto služeb již vyzkoušelo, 12% z nich více než jednou a 11% z uvedených 40% využívá fitness trenéra pravidelně.

### Vyhodnocení otázky č.8

Tato otázka navazovala na předešlou otázku č.7. Zajímalo mě, proč zjištěných 60% respondentů dosud nevyužilo služeb fitness trenéra.



Graf č. 8: % vyjádření otázky č.8.

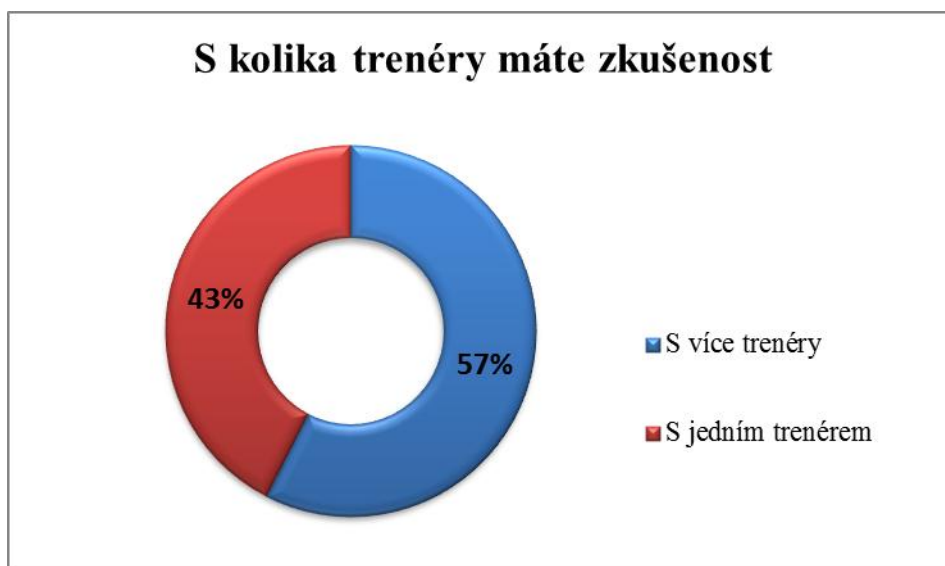
Z jakých důvodů jste doposud těchto služeb nevyužil/a?	Finanční důvody	21
	Trenéra nepotřebuji	10
	Spoléhám se na kamarády	27
	Stydím se	1
	Nedůvěřuji v trenéry	1

Tabulka č. 8: Z jakých důvodů jste doposud těchto služeb nevyužil/a?

Z 60 respondentů, kteří služeb trenéra nevyužili a nevyužívají, celých 45% spoléhá při cvičení na rady svých kamarádů a známých, a proto neměli doposud důvod služeb fitness trenéra využít. Dalších 35% uvedlo jako důvod velké náklady spojené s touto službou. 17% uvedlo, že lekci s trenérem nepotřebují, nevidí důvod a smysl v této spolupráci. Dva respondenti se při práci s trenérem stydí a jeden respondent uvedl jako hlavní důvod svoji nedůvěru v práci fitness trenérů.

### Vyhodnocení otázky č.9

V poslední otázce první části dotazníku, jsem opět navázala na otázku č.7. Tentokrát jsem se zajímala, zda klienti, kteří uvedli, že mají zkušenost trenérem, vyzkoušeli služby jednoho trenéra nebo více trenérů.



Graf č. 9: % vyjádření otázky č.9.

S kolika trenéry máte zkušenost?	S více trenéry	23
	S jedním trenérem	17

Tabulka č. 9: S kolika trenéry máte zkušenost?

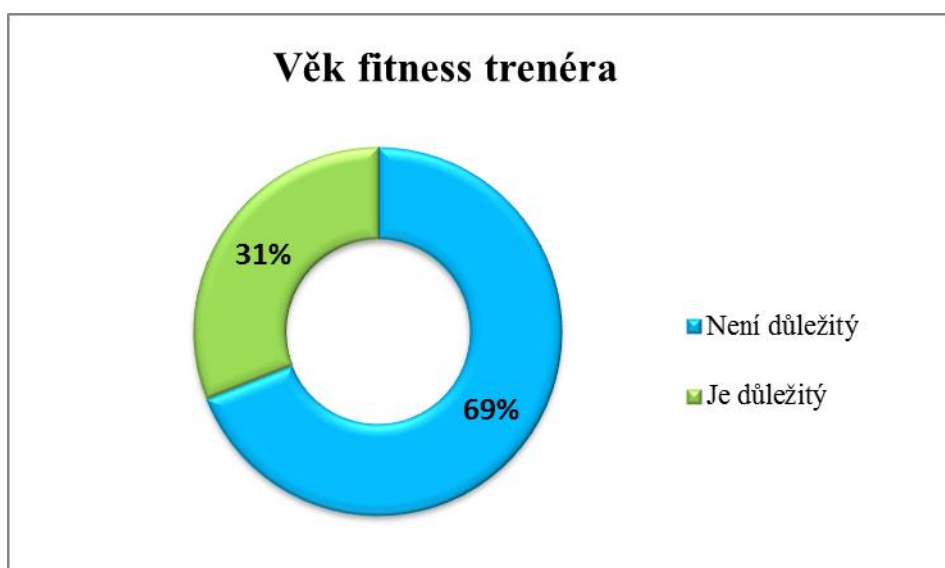
Ze 40 respondentů, kteří již lekci s trenérem vyzkoušeli, má zkušenost více trenéry 23 z nich (57%) a s jedním trenérem 17(43%).

## 2.7. Dotazník pro klienta – část B

Druhá část dotazníku je zaměřená na osobní preference klienta při výběru osobního fitness trenéra.

### Vyhodnocení otázky č.10

V první otázce druhé části dotazníku, jsem zjišťovala důležitost věku trenéra.



Graf č. 10: % vyjádření otázky č.10.

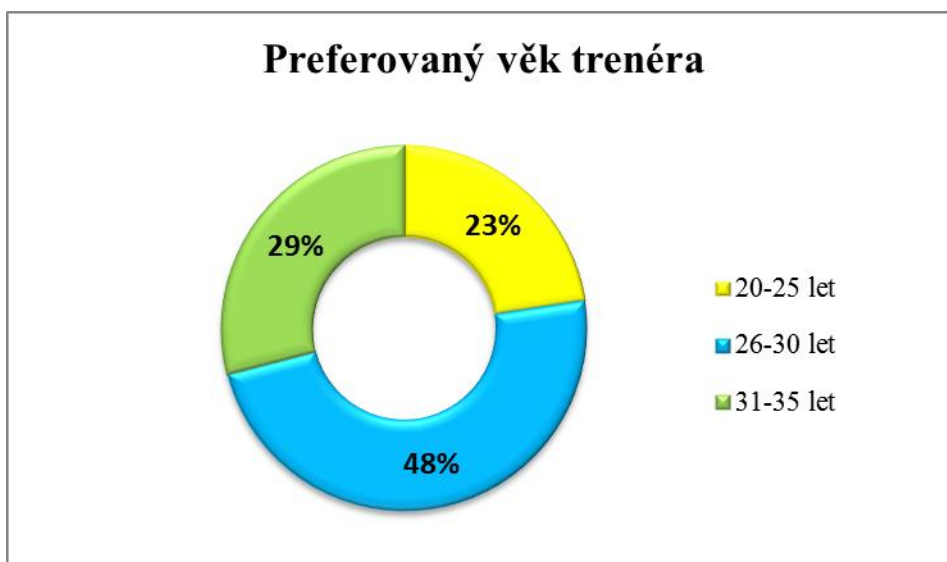
Věk trenéra:	Není pro mě důležitý	69
	Je pro mě důležitý	31

Tabulka č. 10: Věk trenéra:

Pro většinu respondentů je věk trenéra nedůležitý (69%), u zbylých 31% respondentů hraje věk trenéra důležitou roli.

### Vyhodnocení otázky č.11

Tato otázka navazovala na otázku č.10. U klientů, pro které je věk trenéra důležitý, mě zajímalo preferované věkové rozmezí.



Graf č. 11: % vyjádření otázky č.11.

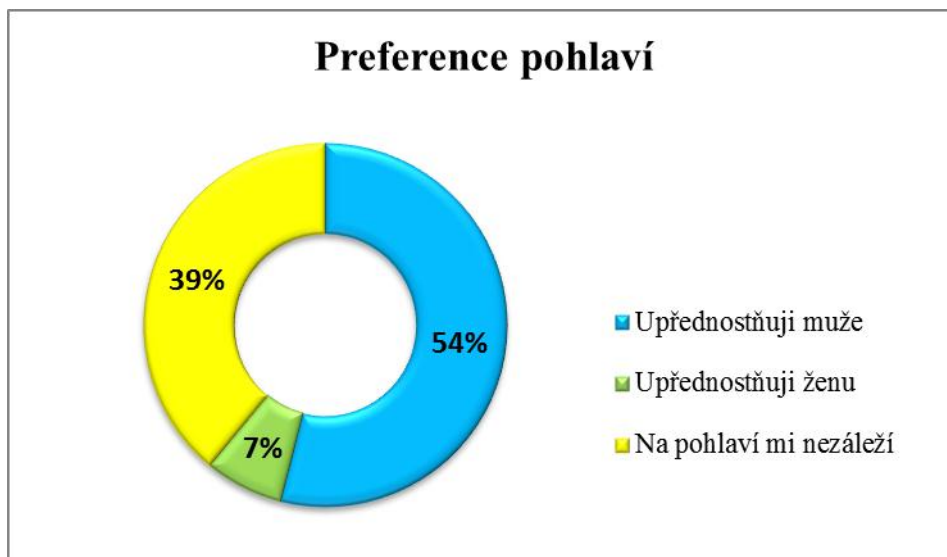
Jaké stáří trenéra preferujete?	20-25 let	7
	26-30 let	15
	31-35 let	9

Tabulka č. 11: Jaké stáří trenéra preferujete?

Z grafu jasně vyplývá, že nejvíce respondentů preferuje věk trenéra v rozmezí 26-30 let (48%). Rozmezí 20-25 let preferuje pouhých 23%. A 29% respondentů se přiklonilo k variantě 31-35 let. Respondenti v preferencích označili věk trenéra přibližně stejný věku jejich.

### Vyhodnocení otázky č.12

V další otázce mě zajímalo, jakou roli hraje při výběru fitness trenéra pohlaví.



Graf č. 12: % vyjádření otázky č. 12.

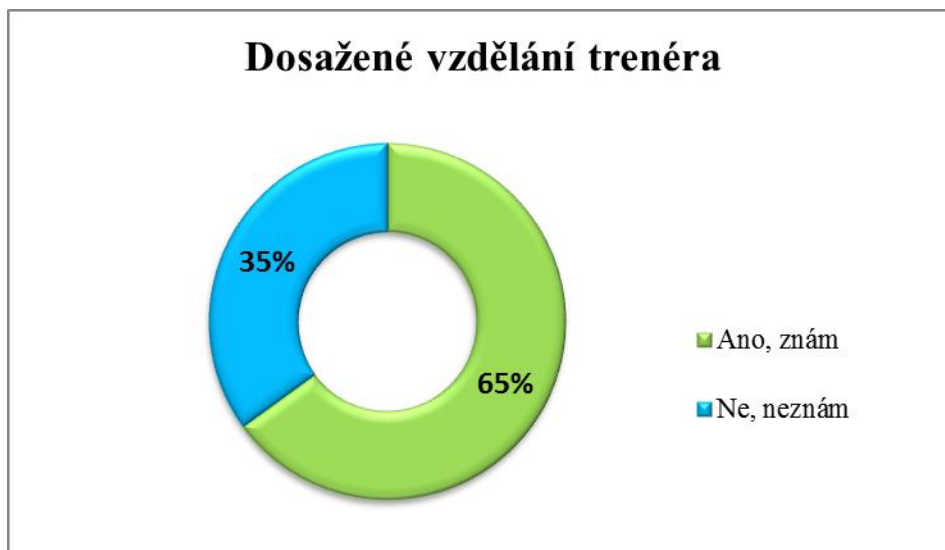
Jaké pohlaví upřednostňujete?	Upřednostňuji muže	54
	Upřednostňuji ženu	7
	Na pohlaví mi nezáleží	39

Tabulka č. 12: Jaké pohlaví upřednostňujete?

Nejvíce respondentů upřednostňuje mužské pohlaví v trenéřské roli (54%), na pohlaví nezáleží 39% a nejméně respondentů upřednostňuje ženské pohlaví (7%).

### Vyhodnocení otázky č.13

Čtvrtá otázka se týkala znalosti dosaženého vzdělání u svého osobního fitness trenéra. 40 respondentů, kteří těchto služeb využívají, měli zodpovědět, zda znají či neznají dosažené vzdělání svého fitness trenéra v oboru.



Graf č. 13: % vyjádření otázky č.13.

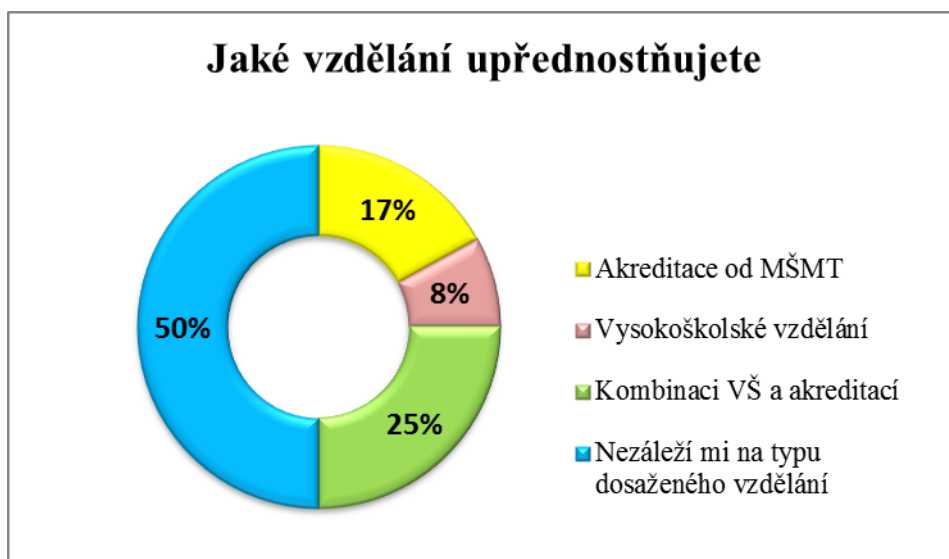
Znáte dosažené vzdělání svého fitness trenéra?	Ano, znám	26
	Ne, neznám	14

Tabulka č. 13: Znáte dosažené vzdělání svého fitness trenéra?

Ze 40 respondentů, kteří služeb fitness trenéra již využili nebo pravidelně využívají, zná více než polovina vzdělání svého trenéra (26%), zbylých 14% trenérovo vzdělání neznají.

### Vyhodnocení otázky č.14

Tato otázka se také týká vzdělání. Zajímalo mě, jaké vzdělání trenéra klienti preferují.



Graf č. 14: % vyjádření otázky č 14.

Jaké vzdělání trenéra/trenérky upřednostňujete?	Akreditace od MŠMT	17
	Vysokoškolské vzdělání	8
	Kombinaci VŠ a akreditací	25
	Nezáleží mi na typu dosaženého vzdělání	50

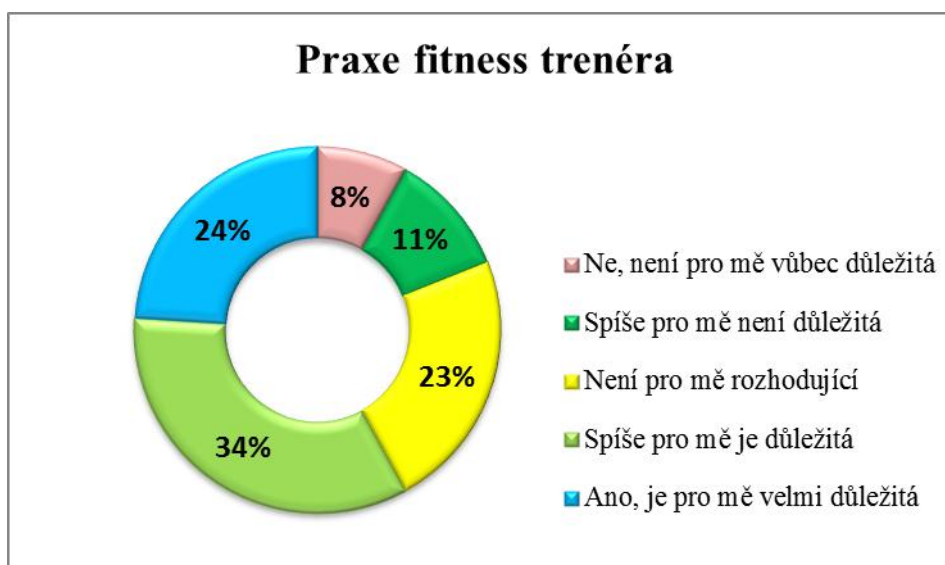
Tabulka č. 14: Jaké vzdělání trenéra/trenérky upřednostňujete?

Polovině respondentů na typu dosaženého vzdělání nezáleží (50%), nejvyhledávanějším trenérem, je trenér, který má vysokoškolský titul v kombinaci s akreditovanými kurzy (25%). Pro 17% respondentů jsou vyhovující, jako typ vzdělání fitness trenérů, akreditované kurzy. Zbýlých 8% dává přednost čistě vysokoškolskému vzdělání. Nutno podotknout, že vysokoškolské vzdělání u trenéra upřednostňují respondenti bez vysokoškolského vzdělání.



### Vyhodnocení otázky č.15

Touto otázkou jsem se zaměřila na důležitost praxe fitness trenéra.



Graf č. 15: % vyjádření otázky č.15.

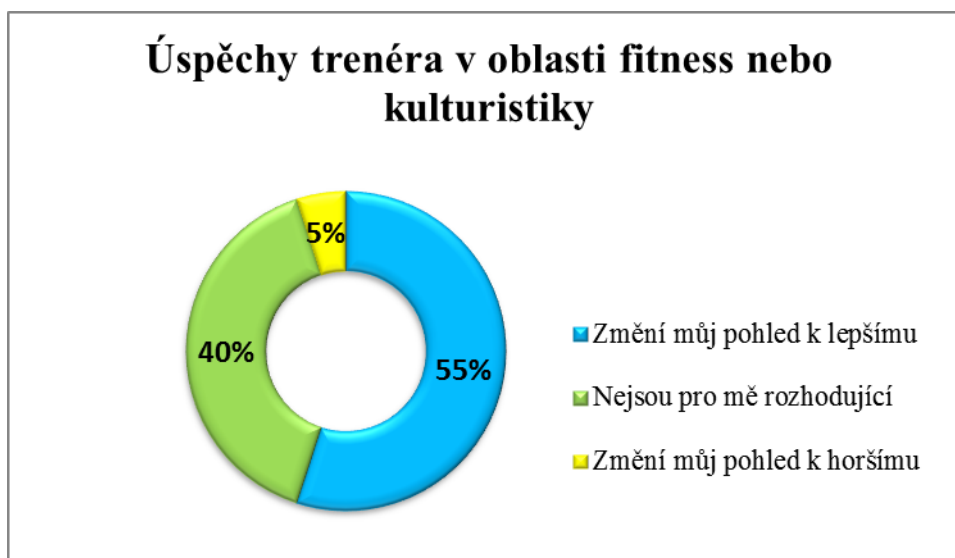
Je pro Vás délka praxe fitness trenéra důležitá?	Ne, není pro mě vůbec důležitá	8
	Spíše pro mě není důležitá	11
	Není pro mě rozhodující	23
	Spíše pro mě je důležitá	34
	Ano, je pro mě velmi důležitá	24

Tabulka č. 15: Je pro Vás délka praxe fitness trenéra důležitá?

U této otázky výrazně nepřevažuje žádná odpověď. Jak vyplývá z tabulky č.15, nejvíce, tedy 34, respondentů se přiklonilo k důležitosti praxe. Velmi důležitá je praxe pro 24 z nich. U dalších 23 není praxe rozhodující. Pro nejméně respondentů není praxe vůbec důležitou (8) a zbylých 11 se přiklání k nedůležitosti praxe.

### Vyhodnocení otázky č.16

V této otázce mě zajímalo, jestli úspěchy trenéra z oblasti fitness nebo kulturistiky, ovlivní klientův postoj.



Graf č. 16: % vyjádření otázky č.16.

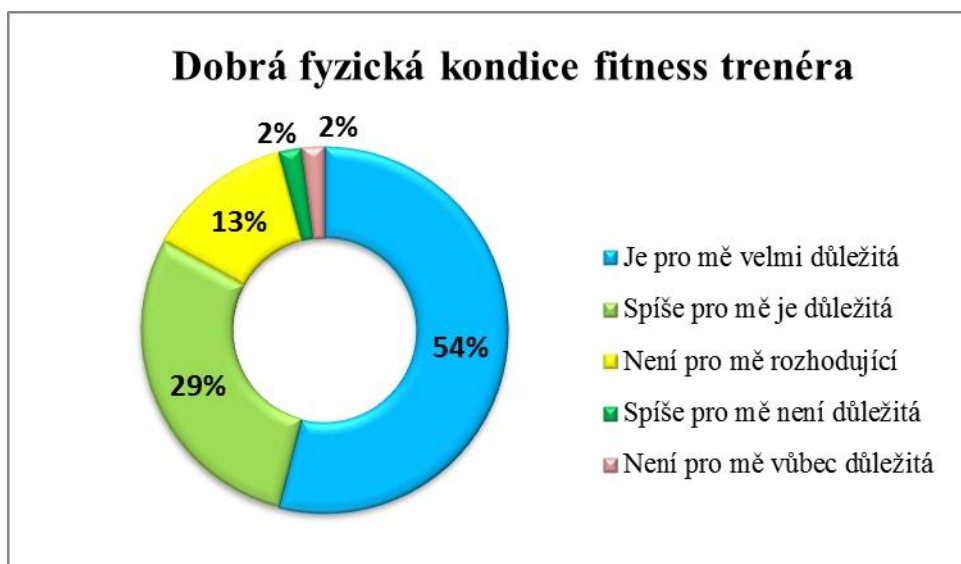
Úspěchy trenéra/trenérky v oblasti fitness nebo kulturistiky:	Změní můj pohled k lepšímu	55
	Nejsou pro mě rozhodující	40
	Změní můj pohled k horšímu	5

Tabulka č. 16: Úspěchy trenéra/trenérky v oblasti fitness nebo kulturistiky:

U nejvíce respondentů se pohled na trenéra změnil k lepšímu (55%), naopak nejméně respondentů změnil svůj pohled k horšímu (5%), a pro 40% není úspěch trenéra z této oblasti rozhodujícím.

### Vyhodnocení otázky č.17

V této otázce jsem zjišťovala, jaký vliv má na klienty trenérova dobrá fyzická kondice a zdatnost.



Graf č. 17: % vyjádření otázky č.17.

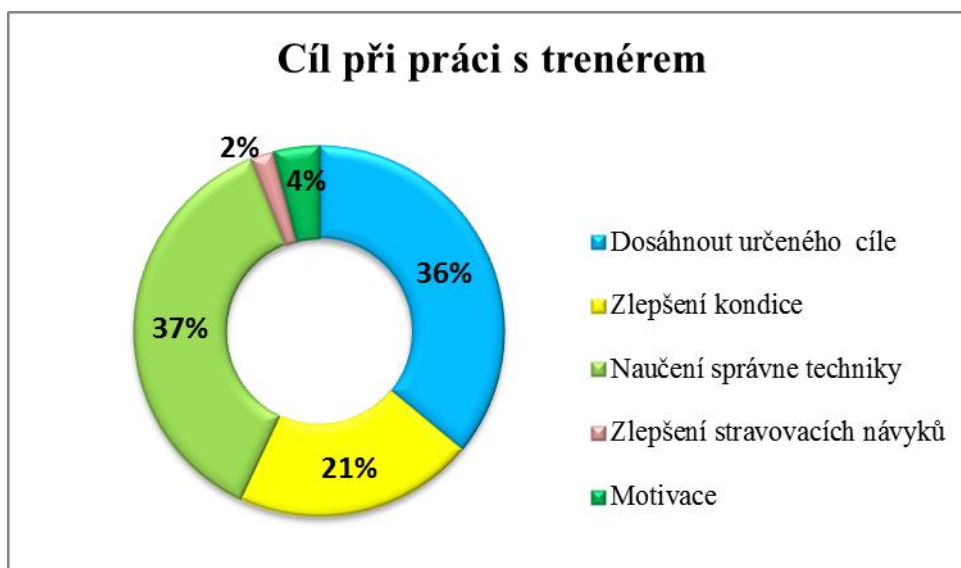
Dobrá fyzická kondice a zdatnost trenéra:	Je pro mě velmi důležitá	54
	Spíše pro mě je důležitá	29
	Není pro mě rozhodující	13
	Spíše pro mě není důležitá	2
	Není pro mě vůbec důležitá	2

Tabulka č. 17: Dobrá fyzická kondice a zdatnost trenéra:

Pro více než polovinu respondentů je dobrá fyzická zdatnost trenéra velmi důležitá (54%), u 29% respondentů se stala spíše důležitou. Pro 13% není fyzická kondice trenéra rozhodující. Naopak pouhá 2% respondentů označila fyzickou zdatnost trenérů za nedůležitou a zbylá 2% ji vnímají jako spíše nedůležitou.

### Vyhodnocení otázky č.18

V této otázce jsem zjišťovala cíl, jakého chtějí klienti při práci s trenérem dosáhnout, popř. jakého cíle by chtěli dosáhnout, kdyby spolupracovali s trenérem. Odpověď byla volná.



Graf č. 18: % vyjádření otázky č.18.

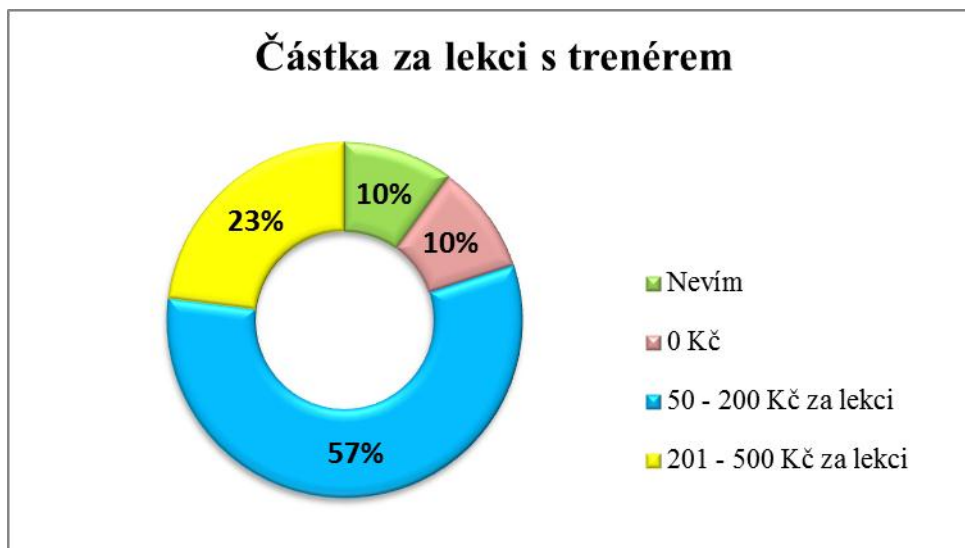
Co je (bylo by) Vaším cílem při práci s fitness trenérem?	Dosáhnout určeného cíle	36
	Zlepšení kondice	21
	Naučení správné techniky	37
	Zlepšení stravovacích návyků	2
	Motivace	4

Tabulka č. 18: Co je (bylo by) Vaším cílem při práci s fitness trenérem?

Nejvíce respondentů si chce pod vedením fitness trenéra osvojit a vylepšit správné provedení cviků (37%). Další nejčastější odpovědí bylo dosažení předem určeného váhového cíle (36%). Nejvíce se jednalo o snížení váhy nebo naopak nabití na svalovém objemu a následné vyrýsování. 21% respondentů si klade, jako hlavní cíl, zlepšení celkové fyzické kondice. Pro pouhých 4% respondentů je trenér viděn jako motivace a pouhých 2% chtějí za pomoci trenéra zlepšit své stravovací návyky.

### Vyhodnocení otázky č.19

U této otázky mě zajímala akceptovatelná částka, kterou jsou respondenti ochotni zaplatit, za lekci pod vedením trenéra.



Graf č. 19: % vyjádření otázky č.19.

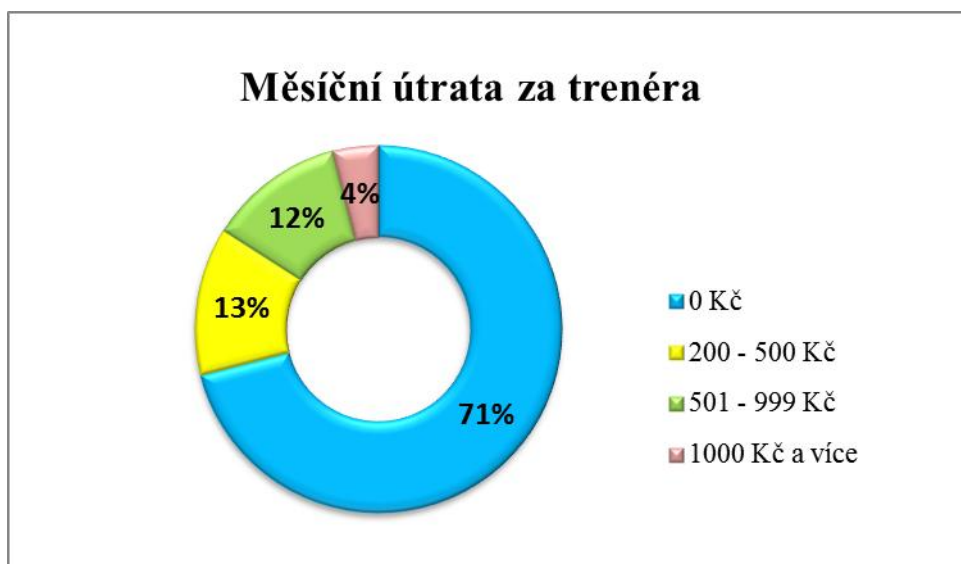
Jaká je pro Vás akceptovatelná částka za lekci s trenérem?	Nevím	10
	0 Kč	10
	50 - 200 Kč za lekci	57
	201 - 500 Kč za lekci	23

Tabulka č. 19: Jaká je pro Vás akceptovatelná částka za lekci s trenérem?

10% respondentů není ochotných za danou službu zaplatit jakoukoli částku. Dalších 10% nevědělo, jakou částku mají uvést, nevědí tedy jak danou práci finančně ohodnotit. Nejčastějším finančním ohodnocením se stala částka v rozmezí 50 až 200 Kč za jednu lekci (57%). 250-500 Kč – takovou částku by za lekci s trenérem zaplatilo 23% tázaných respondentů.

### Vyhodnocení otázky č.20

V poslední otázce jsem zjišťovala, jakou finanční částku utratí respondent za trenérské služby v časovém období jeden měsíc.



Graf č. 20: % vyjádření otázky č.20.

Kolik měsíčně utratíte za trenérské služby?	0,- Kč	71
	200,- – 500,- Kč	13
	501,- – 999,- Kč	12
	1000,- Kč a více	4

Tabulka č. 20: Kolik měsíčně utratíte za trenérské služby?

Z tabulky je zřejmé, že pravidelně každý měsíc využívá trenérské služby 29 respondentů. Částku přesahující 1000,- Kč, platí měsíčně za trenéra pouze 4 respondenti. Nejvyšší uvedenou částkou byly 3000,- Kč. Zbýlých 25 respondentů platí za trenérské služby v rozmezí 200,- – 999,- Kč. Konkrétně se jedná o 13 klientů v rozmezí 200,- – 500,- Kč a 12 klientů v rozmezí 501,- – 999,- Kč.

## 2.8. Shrnutí dotazníkového šetření

### Část - A

Mnou vytvoření dotazník zjišťující preference klientů při výběru fitness trenéra vyplnily převážně ženy. Většina respondentů byla v rozmezí 21 – 25 let, nejmladšímu respondentovi bylo 16 let, nejstaršímu 48 let. Co se týká nejvyššího dosaženého vzdělání respondentů, pouhých 8% z nich nemá maturitní vzdělání. Naopak vysokoškolský titul vlastní 23% respondentů.

Jelikož se zkoumaná oblast týká služeb fitness trenéra, zajímala mě četnost návštěvnosti klientů ve fitcentru. 10 respondentů uvedlo, že fitcentrum již aktivně nenavštěvují, ale do nedávné doby se tak dělo. Jednalo se o lidi spíše ve starším věku, ovšem se zkušenostmi lekcí, pod vedením osobních fitness trenérů. Nejčastější frekvencí návštěvy fitcentra byly 3-4 návštěvy za týden tedy 11-16 návštěv měsíčně, a to u 33% respondentů.

Dotazník jsem rozšiřovala především pomocí internetového online formuláře, bylo tedy zřejmé, že respondenti budou z různých krajů. Proto moje další otázka směřovala na město, kde klient fitcentrum navštěvuje. Záměrně jsem v otázce uvedla místo návštěvy fitcentra a ne bydliště respondenta, a to z důvodu vysoké počtu studentů, kteří vyplnili můj dotazník, a se kterými jsem předem počítala. Většina respondentů byla z Jihomoravského kraje (72%), jednalo se o město Brno, Znojmo, Hodonín aj.

Nejvíce respondentů navštěvuje aktivně fitcentrum v rozmezí od čtyř do šesti let. Rekordmanem byl muž, který se cvičení v posilovně věnuje s malými přestávkami třicet let. V dotazníku uvedl, že jeho pracovní pozice obnáší roční fyzické testy, tudíž je aktivní cvičení nutností.

Dále jsem se zaměřila na otázky týkající se zkušeností s fitness trenéry. Z výpovědí respondentů vyplynulo, že tyto služby doposud nevyužilo 60%. Zbýlých 40% tyto služby již vyzkoušelo a 11% z nich tyto služby využívá pravidelně. U klientů, kteří již služby vyzkoušeli, mě zajímal počet trenérů, pod kterými si cvičební lekci vyzkoušeli. U 23% respondentů se jednalo o více než jednoho trenéra. U klientů fit-center, kteří ještě nezkusili práci s fitness trenérem, mě zajímal jejich důvod nevyužití těchto možností. Pro mé překvapení byly finanční důvody až na druhém místě (21%), nejvíce

respondentů uvedlo, že se při cvičení spoléhají na rady svých kamarádů nebo známých, dále se spoléhají na odbornou literaturu, články v odborných časopisech a také často čerpají z internetu (27%). U dvou respondentů je důvodem nevyužití trenéra stud, který jim brání. Jeden respondent uvedl velice zajímavý důvod, proč služeb nevyužil, a to, že vůbec nedůvěřuje v kvality trenérů, v jejich odbornost a zkušenosti. Jelikož daný respondent doposud služeb osobního trenéra nevyužil, nebrala bych jeho odpověď jako relevantní, jedná se pouze o strach daného jedince, který není ničím podložen, ani špatnou zkušeností.

## **Část - B**

Hodnocení samotných preferencí respondentů bylo složitější, především z důvodu otevřených odpovědí, kdy klienti neměli na výběr z možností, a tak se škálování odpovědí stalo, v určitých případech, složitějším.

V první části měli klienti odpovídat na otázky o preferencích pohlaví a věku. Pro 69% respondentů je věk trenéra nedůležitý, nejvíce respondentů ze zbylých 31% preferuje věk trenéra v rozmezí od 26 do 30 let. U otázky pohlaví bylo 54% pro pohlaví mužské, upřednostňují tedy trenéra před trenérkou. Pouhých 7% uvedlo, že by si vybrali v této profesi ženu.

Následovali otázky o vzdělání a odborné praxe trenéra. Mile mě překvapilo, že 26% klientů z 40%, kteří služby trenérů využili nebo využívají pravidelně, znají dosažené vzdělání trenéra v oboru. Z typu dosaženého vzdělání u trenérů je nejvhodnější, dle 25% respondentů, kombinace vysokoškolského vzdělání a akreditovaných kurzů. Pro více než polovinu (58%) je praxe u fitness trenéra důležitou. Očekávala jsem, že praxe bude důležitá pro více respondentů, jelikož často zkušenosti z praxe přesahují studijní znalosti.

Také mě zajímalo, jak ovlivní výběr klientů úspěch trenéra ve fitness soutěži nebo jeho/její fyzická kondice a zdatnost. Více než polovina respondentů hodnotí úspěchy trenéra v oblasti fitness jako pozitivní. 83% respondentů uvedlo důležitost týkající se dobré fyzické kondice a zdatnosti trenéra.

Dále respondenti určovali cíl, kterého chtějí za pomoci trenéra dosáhnout. Pro většinu respondentů je cílem dostat se na určenou tělesnou váhu, ať už se jedná o hubnutí nebo o nabrání svalového objemu. Dalším častým cílem bylo technické zvládnutí cviků. Co



mě ale zarazilo, byla motivace, která je důležitá pouze u čtyř respondentů. Z vlastní zkušenosti vím, jak je těžké si udržet pravidelné cvičení. Práci s trenérem tedy beru jako obrovskou motivaci, nejen že když to vzdám tak zklamám sebe, ale i někoho druhého. Osobní fitness trenér je jedním z hlavních motivačních faktorů, proč vytrvat při cvičení a při zdravém životním stylu, většina respondentů má ale nejspíš motivaci dostatečnou, proto ji nevyhledávají u trenérů, nebo si trenéra jako motivaci neuvědomují.

Poslední část jsem věnovala finanční stránce spojené s tímto druhem služeb. Odpovědi v této části mě trochu šokovaly. Vzhledem k určeným preferencím ze stran klientů na dosažené studium, praxi, úspěchy a vzhled trenéra bych čekala lepší finanční ohodnocení lekcí. Nejčastější odpovědí se stalo rozmezí 50 – 200 Kč. Reálně většina respondentů za služby trenéra nezaplatí nic (77%). Což svědčí o nedostatečném využívání těchto služeb v Jihomoravském kraji.

### **3. Vlastní návrhy řešení, přínos návrhů řešení**

V této části bakalářské práce se pokusím, na základě mnou zjištěných výsledků z dotazníkového šetření, navrhnout možná řešení. Pokusím se najít cestu k problematice, na kterou bylo v odpovědích respondentů nejvíce poukazováno. Jedná se především o důvody nevyužití trenérských služeb, pohlaví trenéra, vzdělání trenéra a délka jeho praxe.

Jestliže zkoumáme něčí preference, jedná se o individuální postoje, je tedy těžkým úkolem navrhnout nějaká opatření nebo řešení dané problematiky. Jelikož se jedná o výběr z množností, který jedinec provádí na základě subjektivních názorů a pocitů, musíme brát v úvahu to, čím je při procesu volby ovlivňován.

#### **3.1. Důvody nevyužití trenérských služeb**

Teorie spotřebitele je část mikroekonomické teorie, která zkoumá, jakým způsobem rozhoduje spotřebitel o umístění svého omezeného důchodu mezi různé statky. Tato teorie, stejně jako jiné ekonomické teorie, vychází z předpokladu racionálně jednajícího subjektu. Spotřebitel se snaží na základě svých preferencí maximalizovat užitek. Snaha maximalizovat užitek je omezena disponibilním důchodem.

Výší disponibilního důchodu vnímá jako omezení, při výběru fitness trenéra, pouhých 35% respondentů. Mluvíme především o klientech v mladším věku. Někteří z nich se ještě věnují studiu, tzn., že jejich příjem nemusí být trvalý, ale naopak je nepravidelný a v nevelké výši.

Jednou z možností, jak odstranit finanční bariéru, je snížit trenérem požadovanou cenu za tyto služby. Jestliže budeme hovořit o respondentech z Jihomoravského kraje, (kde se většina respondentů cvičení ve fitness věnuje), musíme se zaměřit na požadovanou finanční částku trenéry právě v tomto kraji. Statutárním městem Jihomoravského kraje je Brno. Toto město nabízí rozmanitou škálu osobních fitness trenérů. Jejich finanční ohodnocení za jednu lekci se pohybuje v rozmezí od 200 – 500 Kč.

Za trénink pod vedením trenéra, je pro mě, ze studentského pohledu 200,- Kč přijatelnou částkou. Důležité je, uvědomit si, proč je cvičení pod odborným vedením potřebné a v čem jsou hlavní benefity. Jedná se především o vyšší efektivitu cvičení, kontrolu správně prováděné techniky při cvičení, rozmanitost cviků, motivaci, podporu, základy stravování. Nemyslím si, že je to příliš velká cena, za takový přínos.

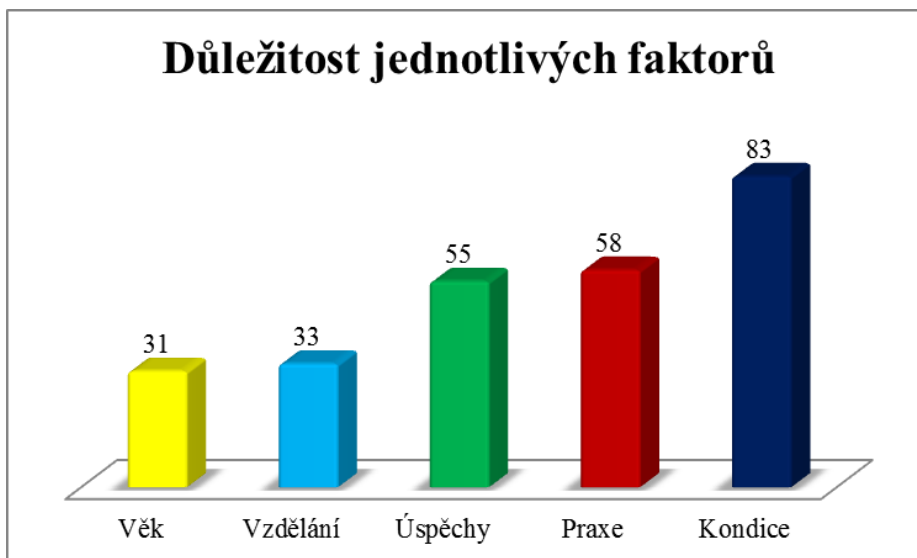
Z těchto důvodů nevidím snížení trenérem požadované ceny za prováděné služby jako východisko. Naopak cestu vidím v uvědomění si každého jedince, jakých služeb se mu za danou cenu dostává, a že může díky trenérovi předejít zdravotním rizikům, spojených s nesprávnou technikou, nebo neefektivitou cvičení.

Tímto navážu na další nejčastěji uváděný důvod nevyužívání služeb trenéra. Jedná se o důvěru v rady svých přátel a známých. Tento důvod je pro mě pochopitelný, jedinec vkládá důvěru v pravdivost informací od člověka, který mu je sociálně bližší. Tělo ale není stroj. Tudíž co funguje na jiné, nemusí fungovat na mě. Dříve nebo později přijdou zdravotní potíže spojené s nesprávnou technikou cvičení, cvičení se stane neefektivním nebo v tom lepším případě nás cvičení „pouze“ přestane bavit, vždyť práce bez výsledků, je pouhou ztrátou času. Rady kamarádů a známých bych si tedy vyslechla, ale brala bych je jako možnou inspiraci při cestě k vysněnému cíli, a po konzultaci s odborným trenérem je možná vyzkoušela.

Jako problém vnímám nedostatečnou informovanost o této profesi. Jako východisko tedy vidím přiblížení náplně práce osobního fitness trenéra lidem, a poukázání na komplikace, které mohou nastat při nevyužití této služby.

## 3.2. Důležitost jednotlivých faktorů

Na začátek uvádím graf, zachycující všechny základní faktory, které ovlivňují výběr fitness trenéra.



Graf č. 21: Důležitost jednotlivých faktorů

Z grafu je jasné, že kondice a dobrý fyzický stav (83% respondentů) je nejdůležitějším ukazatelem při výběru a naopak nejméně důležitým je věk trenéra (31% respondentů). Co vnímám jako velmi pozitivní výsledek z tohoto grafu, je především to, že na předních příčkách se objevují faktory, které jsou jedincem ovlivnitelné. Pohlaví nebo věk neovlivníme. Ovšem faktory jako je dobrá fyzická kondice, úspěchy v oblasti fitness, vzdělání a praxe, ty může jedinec ovlivnit do velké míry.

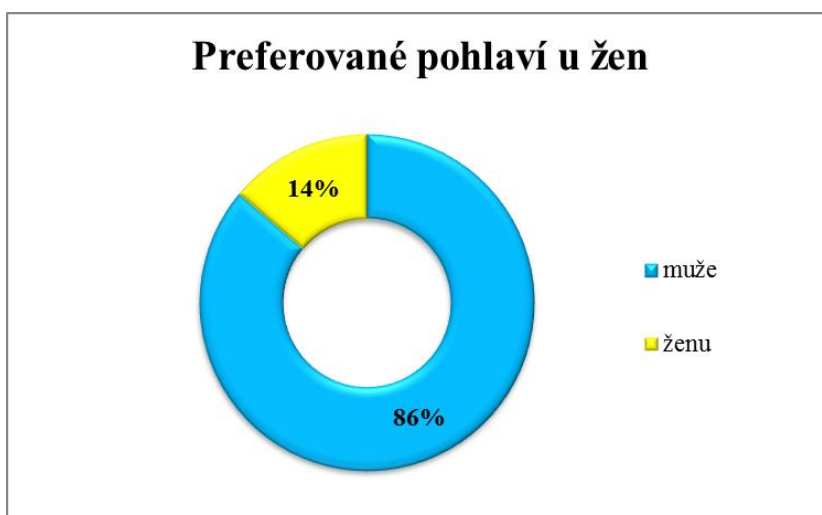
### 3.2.1. Vzdělání fitness trenéra

Mluvíme o poskytování odborné služby, kdy trenér musí prokázat svoji odbornost příslušným vzděláním. V České republice je několik možností jak se stát osobním fitness trenérem, o kterých jsem mluvila v předešlé kapitole. Z dotazníkového šetření ovšem vyplývá, že samotné vysokoškolské vzdělání není dostačujícím. Akreditované kurzy od MŠMT, které vydávají trenérské školy v České republice, se ukázaly jako žádanými ze stran klientů. V těchto školách vyučují trenéři z praxe a s dlouholetými zkušenostmi, kteří předají svým žákům kvalitní a rozsáhlé informace. Trenérům, ať už budoucím nebo již pracujícím v oboru, bych doporučila vzdělávat se především pomocí těchto kurzů.

### 3.2.2. Délka praxe fitness trenéra

K délce praxe fitness trenéra přikládají klienti větší důležitost. Samozřejmě, že upřednostňují delší praxi u trenéra, což je pochopitelné. Při práci s lidmi, a především dochází-li při ní ke změně, ať už psychické nebo fyzické, je praxe jakýmsi znakem větší úspěšnosti a rozmanitých znalostí. Pomocí praxe trenér nasbírá mnoho zkušeností, které jsou často přínosnějšími, než velké množství akreditovaných kurzů. Praxe je znakem, že odborné znalosti umíme i aplikovat. Co bych trenérům doporučila: aby jejich portfolio klientů bylo rozmanité a svoji praxi doložili recenzemi a fotografiemi proměn svých klientů. Tím zvýší zájem o své služby.

### 3.2.3. Pohlaví fitness trenéra



Graf č. 22: % vyjádření preferovaného pohlaví u žen



Graf č. 23: % vyjádření preferovaného pohlaví u mužů

Pohlaví respondentů		Požadované pohlaví	
<b>Muž</b>	43	muže	29
		ženu	3
		nezáleží	11
<b>Žena</b>	57	muže	25
		ženu	4
		nezáleží	28

Tabulka č. 21: Požadované pohlaví

Z tabulky a grafů jasně vyplývá, že tato profese není příliš vhodná pro ženy. Fitness trenérku, by si pro lekce vybralo pouhých sedm respondentů. Mužské pohlaví vkládá důvěru především v trenéra, což je pochopitelné. Většina mužských respondentů uvedli, jako cíl práce s trenérem zvýšení kondice nebo nárůst svalové hmoty. Dle mého názoru je pro ně tudíž nepředstavitelné, aby tohoto cíle dosáhli pod vedením ženy, pro kterou je nárůst svalového objemu složitější a tudíž s ním nebude mít dostatečné zkušenosti, jaké má muž. Pozastavuji se pouze nad tím, proč se klientky nechtějí svěřit do rukou trenérek. Většina žen uvedla jako svůj cíl při práci s fitness trenérem redukci svojí váhy nebo naučení správné techniky cviků. Důvody, proč se nechtějí svěřit ženským trenérkám, může být spousta. Vidí snad v trenérce svoji konkurenci? Nebo je dobrá fyzická kondice a zdatnost trenérek deprimuje? Jednou z mnoha možností je, že muži na rozdíl od žen, ulehčují při tréninku ženám, protože ženské tělo neznají a neví, co vydrží. Naopak ženy znají své tělo velice dobře, a proto klientkám dokáží „dát do těla“. Práce ve fitness je práce se stroji, je možné, že si u strojů dokáží lépe představit muže. Důvodů může být několik, důležité je zjištění, že tuto profesi by měli dle klientů vykonávat spíše muži. Ženy to tedy budou mít v této profesi s klienty složitější.

### 3.2.4. Získání nových klientů

Jak vyplynulo, z mého dotazníkového šetření, většina klientů doposud nevyužila trenérských služeb. Úroveň zdravého životního stylu v České republice není vysoká. Důležité je ovšem začít s proměnou u jednotlivců a postupně myšlenku rozvíjet dále. Z toho důvodu jsem se pokusila určit kroky, které by vytvořily lekci s trenérem pro klienty zajímavější, a které by měl trenér učinit. Přínosem těchto návrhů je především zvýšení počtů klientů trenéra a samozřejmě jejich změna životního stylu.

- První lekce s trenérem zdarma

Tím, že nabídneme potencionálnímu klientovi lekci zdarma, mu dáváme možnost bez poplatku vyzkoušet našich služeb. Tudiž se na základě této hodiny může rozhodnout, zda má či nemá zájem v lekcích pokračovat. Trenér by měl ke klientovi přistupovat jako k potencionálnímu zákazníkovi a ne jako k neplaticímu klientovi. Jeho služby by měly být stále kvalitní. Další možností je nabízet zlevněné lekce pod vedením trenéra k zakoupené permanentce v posilovně. Nebo dodávat služby za zvýhodněnou cenu do firem, které by mohly být formou benefitů od zaměstnavatelů pro jejich zaměstnance. Způsobů je několik, podstatné je udělat první vstřícný krok.

- Kvalitní profil trenéra doplněný o fotografie

Trenér by se měl pokusit nejenom zkvalitnit své služby, ale i svoji propagaci. Nejčastější formou propagace u osobních fitness trenérů je prostřednictvím fitness center nebo vlastních webových stránek. Je důležité, aby profil, který si trenér vytvoří, byl přehledný, úplný a doplněný o autentické fotografie. Jak z výsledků mého šetření vyplývá, je dobrá fyzická kondice pro klienty na prvním místě, z toho důvodu bych volila zveřejnění fotografií.

- Recenze od klientů doplněné o fotografie

Jelikož klienti dávají na rady svých známých a kamarádů, je dobré mít na svém profilu recenze. Zhodnocení služeb trenéra, od jeho klienta, jedince v rozhodování o výběru ovlivní. Co ale ještě více ovlivní názor lidí, než pár slovních vět od klientů, jsou fotografie jejich změn. Většina respondentů, má

za svůj cíl při práci s trenérem váhovou změnu. Tu lze pomocí fotografií velmi dobře zachytit, a často bývají pro klienty směrodatnými.

- Široké portfolio klientů

Osobního fitness trenéra si může najmout kdokoliv. Z toho důvodu je dobré, aby měl trenér zkušenosti s několika skupinami lidí. Může se jednat o mediálně známé osobnosti, vrcholové sportovce, důchodce, ženy, muže, mladistvé, těhotné nebo lidi se zdravotním omezením. Důležité je, aby klient, který bude chtít trenérovu službu vyzkoušet, věděl, že dotyčný trenér má již zkušenosti s danou skupinou.

- Motivace klientů k doporučení lekcí dalšímu jedinci

Klientova proměna je trenérovou největší vizitkou. Aby se změna zdravého životního stylu šířila i mezi ostatní jedince, musíte si zaručit, že klienti budou doporučovat vámi nabízené služby. Je zřejmé, že klient bude doporučovat trenérovi služby tehdy, bude-li s nimi spokojen, proto se mi peněžní odměna nejeví jako nejlepší řešení. Odměnu bych spíše doporučila ve formě slev na nabízené služby. Může se jednat o lekci pod vedením trenéra zdarma nebo bezplatné vypracování cvičebního plánu.



## ZÁVĚR

Jako téma pro svoji bakalářskou práci jsem si zvolila „Preference klientů při výběru fitness trenéra“, neboť se o fitness zajímám delší dobu a mým snem je stát se fitness trenérkou.

Cílem mé práce bylo pomocí předem určené výzkumné metody určit preference klientů a zjištěné výsledky zaznamenat a vyhodnotit.

K dosažení vytyčených cílů bylo nezbytné si osvojit dotazníkovou formu šetření a hlouběji se seznámit s problematikou týkající se osobních fitness trenérů. Své poznatky pro tvorbu bakalářské práce jsem čerpala z 23 literárních zdrojů, ze svých poznatků, které jsem získala díky využití služeb fitness trenéra a v neposlední řadě od mého přítele, který je fitness trenérem.

Na základě provedeného dotazníkového šetření jsem zjistila důležitost jednotlivých faktorů pro klienty, při výběru osobního fitness trenéra. Po protřídění nesprávně vyplněných dotazníků, mi zůstalo celkem 100 respondentů. Výsledky šetření jsem zaznamenala do grafů a tabulek a následně je vyhodnotila.

Ve třetí kapitole jsem se věnovala problematice, na kterou bylo v dotaznících od klientů nejvíce poukazováno. Následně jsem určila návrhy, jak učinit práci fitness trenéra pro lidi lákavější.

Z mého pohledu není nutností mít každou cvičební lekci pod vedením zkušeného trenéra. Každý člověk by se měl naučit znát své tělo a naučit se s ním pracovat pod vlastním vedením, trenér by měl být prostředkem jak toho docílit rychleji a kvalitněji. Z toho důvodu si nemyslím, že je nutné využívat trenérské služby častokrát, ale určitě bych je zařadila do cvičebního plánu každého jedince. Docílíme tak zpestření lekcí, zlepšení správné techniky, efektivnějšímu cvičení a dalšího motivačního faktoru. Osobní fitness trenér je potřebná profese, důležité je, aby si přínos těchto služeb začali lidé uvědomovat a následně tyto služby využívat.

Tímto byl cíl mé práce splněn.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- (1) BROOKS, S. D. *The complete book of personal training*. Champaign: Human Kinetics Publishers, 2003. ISBN 0-7360-0013-5.
- (2) BLAHUŠOVÁ, E. *Wellness: jak si udržet zdraví a pohodu*. 1. vyd. Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009, 149 s. ISBN 978-80-87156-33-9.
- (3) BLAHUŠOVÁ, E. *Životní styl wellness: zdravé cvičení pro pohodu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1995, 141 s. ISBN 80-7033-362-6.
- (4) GEIST, B. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Vodnář, 2000, 425 s. ISBN 80-86226-07-7.
- (5) KAHUDA, František. *Výzkumné metody v sociologii: teorie a praxe sociologických výzkumů*. 1. vyd. Praha: SPN, 1965, 389 s.
- (6) KOLOUCH, V., KOLOUCHOVÁ L. *Kondiční kulturistika*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1990, 139 s., obr. příl.
- (7) KOLOUCH, V., WELBURN H. M. *Začínáme ve fitness: [rady, návody a odpovědi na nejčastěji kladené dotazy]*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2007, 142 s. ISBN 978-80-251-1636-4.
- (8) KUBÁTOVÁ, H. *Sociologický výzkum*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006, 77 s. ISBN 80-244-1518-6.
- (9) LAZAROVÁ, B. *Netradiční role učitele*. Brno: Paido, 2008. ISBN 978-80-7315-169-0.
- (10) LAZAROVÁ, B. *První pomoc při řešení výchovných problémů: poradenské minimum pro učitele*. 1. vyd. Praha: Agentura Strom, 1998, 62 s. ISBN 8086106004.
- (11) MANGI, R., JOKL P., DAYTON W. *Sports fitness and training*. 1. paperback ed. New York (New York): Pantheon books, 1987, 424 s.
- (12) MARTENS, R. *Úspěšný trenér: třetí, doplněné vydání*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006, 501 s. ISBN 80-247-1011-0.
- (13) MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006, 332 s. ISBN 80-247-1362-4
- (14) MITOŠINKA, J. *Pedagogika pre trenérov športu: programová učebnica*. 4. vyd. Bratislava: Šport, 1989, 143 s.
- (15) *Moderní trendy v hotelnictví - Wellness*. 1. vyd. Praha: MAG Consulting, 2006, 101 s. ISBN 80-86724-21-2.
- (16) RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998, 171 s. ISBN 80-7184-659-7.
- (17) STACKEOVÁ, D. *Fitness: metodika cvičení ve fitness centrech*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2004, 82 s. ISBN 80-246-0840-5.
- (18) STACKEOVÁ, D. *Fitness programy - teorie a praxe: metodika cvičení ve fitness centrech*. 2., dopl. a přeprac. vyd., (1. v nakl. Galén). Praha: Galén, c2008, 209 s. ISBN 978-80-7262-541-3.

- (19) SURYNEK, A., KAŠPAROVÁ, E., KOMÁRKOVÁ, R. *Základy sociologického výzkumu*. 1.vyd. Praha: Management Press, 2001, 160 s. ISBN 80-7261-038-4.
- (20) SVOBODA, B. *Stručná pedagogika sportu: [skripta pro posluchače Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy]*. Dotisk. Praha: Karolinum, 1997, 113 s. ISBN 80-7184-325-3.
- (21) SVOBODA, B., VANĚK, M. *Psychologie sportovních her*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1986, 190 s.
- (22) ŠVINGALOVÁ, D., PEŠATOVÁ, I. *Uvedení do výzkumu a metodika tvorby bakalářské práce*. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita, 2006, 78 s. ISBN 80-7372-046-9.
- (23) VESELÁ, J. *Sociologický výzkum a jeho metody*. 2. vyd. Pardubice: Univerzita Pardubice, 2006, 92 s. ISBN 80-7194-847-0.

## SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1: % vyjádření otázky č.1.....	34
Graf č. 2: % vyjádření otázky č.2.....	35
Graf č. 3: % vyjádření otázky č.3.....	36
Graf č. 4: % vyjádření otázky č.4.....	37
Graf č. 5: % vyjádření otázky č.5.....	38
Graf č. 6: % vyjádření otázky č.6.....	39
Graf č. 7: % vyjádření otázky č.7.....	40
Graf č. 8: % vyjádření otázky č.8.....	41
Graf č. 9: % vyjádření otázky č.9.....	42
Graf č. 10: % vyjádření otázky č.10.....	43
Graf č. 11: % vyjádření otázky č.11.....	44
Graf č. 12: % vyjádření otázky č. 12.....	45
Graf č. 13: % vyjádření otázky č.13.....	46
Graf č. 14: % vyjádření otázky č 14.....	47
Graf č. 15: % vyjádření otázky č.15.....	48
Graf č. 16: % vyjádření otázky č.16.....	49
Graf č. 17: % vyjádření otázky č.17.....	50
Graf č. 18: % vyjádření otázky č.18.....	51
Graf č. 19: % vyjádření otázky č.19.....	52
Graf č. 20: % vyjádření otázky č.20.....	53
Graf č. 21: Důležitost jednotlivých faktorů.....	59
Graf č. 22: % vyjádření preferovaného pohlaví u žen.....	60
Graf č. 23: % vyjádření preferovaného pohlaví u mužů.....	60

## SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1: Pohlaví respondentů.....	34
Tabulka č. 2: Věk respondentů.....	35
Tabulka č. 3: Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů.....	36
Tabulka č. 4: Počet návštěv fitcentra za měsíc.....	37
Tabulka č. 5: V jakém kraji navštěvujete fitcentrum?.....	38
Tabulka č. 6: Jak dlouho se cvičení ve fitcentru věnujete?.....	39
Tabulka č. 7: Využil/a jste někdy služeb fitness trenéra?.....	40
Tabulka č. 8: Z jakých důvodů jste doposud těchto služeb nevyužil/a?.....	41
Tabulka č. 9: S kolika trenéry máte zkušenost?.....	42
Tabulka č. 10: Věk trenéra:.....	43
Tabulka č. 11: Jaké stáří trenéra preferujete?.....	44
Tabulka č. 12: Jaké pohlaví upřednostňujete?.....	45
Tabulka č. 13: Znáte dosažené vzdělání svého fitness trenéra?.....	46
Tabulka č. 14: Jaké vzdělání trenéra/trenérky upřednostňujete?.....	47

Tabulka č. 15: Je pro Vás délka praxe fitness trenéra důležitá?.....	48
Tabulka č. 16: Úspěchy trenéra/trenérky v oblasti fitness nebo kulturistiky: .....	49
Tabulka č. 17: Dobrá fyzická kondice a zdatnost trenéra: .....	50
Tabulka č. 18: Co je (bylo by) Vaším cílem při práci s fitness trenérem?.....	51
Tabulka č. 19: Jaká je pro Vás akceptovatelná částka za lekci s trenérem?.....	52
Tabulka č. 20: Kolik měsíčně utratíte za trenérské služby? .....	53
Tabulka č. 21: Požadované pohlaví.....	61

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha č.1: Dotazník pro klienta fitness centra

# PŘÍLOHY

## DOTAZNÍK PRO KLIENTA FITCENTRA

**1. Jste:**

- Muž
- Žena

**2. Jaký je Váš věk?**

.....

**3. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?**

- Základní vzdělání
- Střední odborné vzdělání s výučním listem
- Úplné střední odborné vzdělání s maturitou
- Úplné střední všeobecné vzdělání s maturitou
- Vyšší odborné vzdělání
- Vysokoškolské vzdělání

**4. Jak často navštěvujete fitcentrum (počet návštěv/ měsíc)? (př.: 5/měsíc)**

.....

**5. V jakém městě navštěvujete fitcentrum (fitcentra).**

.....

**6. Jak dlouho se cvičení ve fitcentru věnujete? (př.: 3 roky)**

.....

**7. Využil jste někdy služeb fitness trenéra?**

- Ne, nikdy
- Ne, ale uvažuji o tom
- Ano, jednou
- Ano, více než jednou
- Ano, služby využívám pravidelně

**8. Z jakých důvodů jste doposud nevyužili služeb trenéra?**

.....

**9. Mám zkušenost:**

- S více trenéry
- S jedním trenérem
- Nemám zkušenost s fitness trenérem

**Vaše osobní preference při výběru trenéra:**

**10. Věk trenéra:**

- nehraje pro mě roli
- hraje pro mě roli

**11. Pokud u Vás věk trenéra hraje roli, jaké stáří trenéra upřednostňujete?**

- 19 let a méně
- 20 – 25 let
- 26 - 30 let
- 31 – 35 let
- 36 – 41 let
- 42 let a více
- Preferuji jiné rozmezí .....

**12. Pohlaví trenéra/trenérky:**

- Upřednostňuji ženu
- Upřednostňuji muže
- Na pohlaví trenéra mi nezáleží

**13. Znáte dosažené vzdělání v oboru u svého trenéra?**

- Ano, znám
- Ne, neznám
- Nemám svého fitness trenéra

**14. Vzdělání trenéra/trenérky:**

- Upřednostňuji akreditace od MŠMT (ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy)
- Upřednostňuji vysokoškolské vzdělání
- Upřednostňuji kombinace vysokoškolského vzdělání a akreditovaných kurzů
- Nezáleží mi na typu dosaženého vzdělání

**15. Je pro Vás délka praxe fitness trenéra důležitá?**

- Ne, není pro mě vůbec důležitá
- Spíše pro mě není důležitá
- Není pro mě rozhodující
- Spíše pro mě je důležitá
- Ano, je pro mě velmi důležitá

**16. Úspěchy trenéra/trenérky ze sportu v oblasti fitness nebo kulturistiky:**

- Změní můj pohled na trenéra k lepšímu
- Neovlivní můj pohled na trenéra
- Změní můj pohled na trenéra k horšímu

**17. Dobrá fyzická kondice a zdatnost trenéra:**

- Je pro mě při výběru trenéra velmi důležitá
- Spíše pro mě je důležitá
- Není pro mě rozhodující
- Spíše pro mě není důležitá
- Není pro mě při výběru trenéra vůbec důležitá

**18. Co je (by bylo) Vaším hlavním cílem při práci s trenérem? (př.: změna váhy, strečink, správná technika aj.)**

.....

**19. Jaká je pro Vás akceptovatelná finanční částka za trenérské služby? ( Kč/za lekci s trenérem)**

.....

**20. Kolik utratíte měsíčně za trenérské služby? (př.:1000Kč/měsíc)**

.....