

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO

Magisterské prezenční studium

2010 - 2012

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Michaela Karetová

Motivace v prostředí fitness

Praha 2012

Vedoucí diplomové práce: Ing. Marek Roll

JAN AMOS KOMENSKÝ UNIVERSITY PRAGUE

Master Full-Time Studies

2010 - 2012

DIPLOMA THESIS

Michaela Karetová

Motivation in the fitness environment

Prague 2012

The diploma thesis work supervisor: Ing. Marek Roll

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená diplomová práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 12. 3. 2012

Michaela Karetová

Poděkování

Chtěla bych poděkovat svému vedoucímu diplomové práce Ing. Marku Rollovi za odborné vedení, za pomoc a rady při zpracování této práce. Dále bych chtěla poděkovat všem svým respondentům, za jejich ochotu a čas, který mi věnovali. Jmenovitě bych chtěla poděkovat Davidu Babůrkovi za poskytnuté interview. Díky také patří fitness centru Lanna, kde se můj výzkum odehrával.

Anotace:

Tato práce se zabývá tématem motivace, konkrétně v prostředí fitness. Cílem práce je blíže zkoumat motivaci a její vliv na cvičební návyky a pohybovou aktivitu lidí, kteří se věnují fitness. Práce zkoumá tuto problematiku jak z pohledu trenéra, tak jeho klientů. Využité metody byly zejména kvalitativní rozhovory, pozorování, vlastní zkušenost a výzkum dokreslený informacemi získanými z odborných zdrojů a literatury a také dotazníkovým šetřením mezi respondenty výzkumu, tj. klienti trenéra.

Klíčové pojmy:

Fitness, motivace, motivy, psychika, sport, stimuly, trenér, vůle, zdraví.

Annotation:

The topic of this work is motivation, concretely in the fitness environment. The aim of this work is to research and explain discourse of motivation and its influence on exercise habits and physical activity of people, who are engaged in fitness. This work examine this problematic from the point of view of the trainer and also from her clients point of view. Methods used are qualitative interviews, observation, own experience and research enhanced with information obtained from expert sources and literature, as well as from the questionnaire survey of the research, that means trainer's clients.

Key words:

Fitness, motivation, motives, psyche, stimulus, trainer, will, health.

OBSAH

ÚVOD	8
1. PŘEHLED TEORETICKÝCH VÝCHODISEK SPOJENÝCH S DANOU PROBLEMATIKOU	11
1.1. Motivace	11
1.2. Rozlišení pojmů stimul a motiv	12
1.3. Potřeba a motiv	13
1.4. Vědomé a nevědomé motivace	14
1.5. Motivace a osobnost	15
1.6. Biologické a soci-kulturní faktory motivace	18
1.7. Sport, zdraví, motivace	21
1.8. Co zahrnuje pojem zdraví	24
2. CÍLE A ÚKOLY DIPLOMOVÉ PRÁCE	26
2.1. Cíl diplomové práce	26
2.2. Úkoly práce	26
3. METODIKA PRÁCE	27
3.1. Charakteristika souboru	27
3.2. Aplikovaná technika sběru dat	28
4. PRAKTICKÁ ČÁST	30
4.1. Správné motivování klienta trenérem	30
4.2. Efektivní dlouhodobá motivace cvičenců	32
4.3. Tréninková strategie trenéra	34
4.3.1. Proces odhadnutí klienta a jeho potřeb	35
4.3.2. Vzhled v moderní společnosti	36
4.3.3. Trénink žen	37
4.3.4. Trénink mužů	38
4.3.5. Spolupráce s bývalými vrcholovými sportovci	39
4.3.6. Různé způsoby motivace	41
4.4. Interview - člověk závislý na sportu	46
4.5. Interview s profesionálním sportovcem	48
4.6. Dotazníkové šetření	53
4.7. Ekonomické aspekty cvičení ve fitness centru	63
4.7.1. Ekonomická analýza vývoje cen v oblasti fitness	63
4.7.2. Dotazníkové šetření ekonomické náročnosti a spokojenosti klientů ve fitness centru Lanna a Hit Fitness Flora	64
4.7.3. Budoucí vývoj podnikání v oblasti fitness	66
ZÁVĚR	67
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A PRAMENŮ	72
SEZNAM POUŽITÉ ZAHRANIČNÍ LITERATURY A PRAMENŮ	74
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ	75
SEZNAM PŘÍLOH	76
PŘÍLOHY	I

ÚVOD

Mým záměrem při psaní této práce je alespoň částečně objasnit již klasickou otázku pokládanou mnoha psychology, antropology, sociology, která se ptá „proč“, proč se lidé chovají tak, jak se chovají, jaké k tomu mají důvody. Protože se několik let věnuji fitness, omezila jsem svůj výzkum pouze na tuto oblast a pokusím se vysvětlit, proč se lidé věnují tomuto druhu sportu a co je jejich motivace. Tato práce je psaná z pohledu osobního trenéra ve fitness, který se aktivně podílí na motivování svých klientů. Tím pádem hraje důležitou roli v jejich motivačním procesu.

Sportovní aktivita je jedním z atributů zdraví člověka, protože bez těla (alespoň částečně funkčního) bychom nemohli existovat. Je proto důležité si uvědomit, jaký vliv má na náš život toto esenciální spojení. Stejně jako všechny jiné aktivity v životě, i pohybová aktivita je něčím motivována a můžeme sledovat různé chování spjaté s touto problematikou. Náš způsob chování je determinovaný mnoha faktory, a protože žijeme ve společnosti, každodenní interakce mezi lidmi se na tomto procesu podílí a ovlivňuje ji.

Obecně lze říci, že způsob chování záleží na interpretaci situace. Tu člověk interpretuje podle zkušeností, které získal. Zkušenosti získáváme v průběhu života a jejich prožívání je ovlivňováno společností, ve které se pohybujeme. K této, i celé problematice psychologie motivace se vyjadřuje Milan Nakonečný ve své knize Motivace lidského chování, která mi byla velmi užitečným podkladem pro zpracování teoretické části mé práce. Nakonečný říká, že je důležité poznat cíl chování a jeho smysl. Potom lze lépe sledovat, co naše chování ovlivnilo. To znamená sledovat motivy, které k určitému chování vedou. Těch je mnoho. Z těch, které se týkají mé práce, jmenujme například potřebu komunikace, zájem o vlastní vzhled, uznání okolí, zdraví apod.

Pochopit problematiku motivace je rozhodující pro mnoho vědních oborů, zejména se jí zabývá psychologie, která má, na rozdíl od ostatních věd, v určitých případech za cíl i nápravu či změnu chování. S tímto se ve sportovním prostředí také pracuje, protože každý chce dosahovat co nejlepších

fyzických výsledků, ale za předpokladu udržení psychické vyrovnanosti. Náprava chování vždy musí být v takových mezích, aby nebyla pro jedince neúnosná či násilná. Psychologická práce s člověkem je součástí mého zaměstnání. V tomto případě se může jevit, že se usiluje pouze o změnu vzhledu či zlepšení fyzické kondice a zdraví, ale ve skutečnosti jde o komplexní problematiku, která by v optimálním výsledku měla vést trénovaného jedince k vytvoření cvičebních návyků a přinesla mu do života nejen uspokojení z tělesného vzhledu a dobré zdravotního stavu, ale i duševní pohodu a klid. To by mělo být dlouhodobým cílem každého trenéra.

Nakonečný říká, že pochopení motivů je klíčové. Motivy dávají chování člověka psychologický smysl. Lidská psychika má interakční charakter. Naše vnímání, cítění, myšlení i chtění závisí na kontinuitě konkrétních zaměření v rámci interakce. Pohybujeme se mezi interakcemi vrozenými, získanými zkušenostmi, tj. učením a také potřebami (někdy označovány jako modifikované tendence). Kauzalita mezi motivovaným subjektem a motivující situací je nesporná. Její průběh a výsledek se projevuje v psychologii jedince. (Nakonečný, 1997) Jak píše Nakonečný: „Proces motivace vyjadřuje dynamiku této vnitřní kauzality a pojem motivu pak její výsledek, ať už je to vývojem daný interindividuálně specifický systém motivů, či aktuálně vyvstávající konkrétní motiv (potřeba dojmů, opory, uznání atd.)“ (Nakonečný, 1997, s. 6) Je zřejmé, že trenér může do procesu motivace aktivně vstupovat, protože je vnějším činitelem v rámci motivující situace.

Motivace ve fitness byla zkoumána kvalitativním výzkumem, kdy respondenty a pozorovanou skupinou byli moji klienti. Jako doplňující metoda bylo použito dotazníkové šetření mezi klienty, kdy se oni sami vyjadřovali k problematice motivace. Tím pádem mohlo dojít k vyhodnocení a doplnění obou pohledů na motivaci ve fitness. Z pohledu trenéra i z pohledu cvičence. Jak trenér motivuje a zachází se cvičencem, a jak naopak cvičenec motivuje sám sebe a jaké jsou jeho motivace. Pro dokreslení celé skupiny lidí, která chodí do fitness, jsem také zařadila dvě interview - jedno s vrcholovým sportovcem, který má fitness a sport jako životní styl, další se sportovcem, který se věnuje sportu stejné úsilí jako sportovci na vrcholové úrovni, ale

pouze ve svém volném čase, protože nezávodí. Díky informacím z těchto interview je možné získat komplexnější pochopení celé problematiky a poukázat na některé motivace, které by jinak zůstaly skryty.

Pro popis motivace cvičenců byl použit kvalitativní výzkum, jehož hlavní složkou bylo pozorování a vlastní zkušenost získaná prací trenéra ve fitness centru. Díky znalosti klientů mohlo být popsáno, jaké jsou důležité aspekty pro jejich správnou motivaci. Kvalitativní interview s profesionálním i neprofesionálním sportovcem, jejichž životní styl se příliš neliší, slouží jako dokreslující metoda, která by měla vnést lepší porozumění do důvodů, proč se lidé věnují fitness a sportu obecně. Co je k tomu vede a jaký význam má pro jejich život. Poslední použitou metodou bylo dotazníkové šetření mezi mými klienty, které ukazuje, jaké motivy jsou pozorovatelné (dle názoru samotných cvičenců) jsou nejdůležitější pro jejich cvičení.

Další dotazníkové šetření bylo použito na zjištění vývoje finanční náročnosti ve čtyřech pražských fitness v průběhu posledních deseti let. Pro dvě z těchto fitness jsem také provedla dotazníkové šetření mezi 50 zákazníky každého z těchto fitness center, abych zjistila, jak jsou spokojeni se službami v závislosti na zaplacené ceně. Tyto otázky, stejně jako poslední, která se zabývá budoucím vývojem podnikání v oblasti fitness, byly zahrnuty, protože tím, že pracuji jako osobní trenér ve fitness centru, je pro mě spokojenost klientů nejen důležitá jak na osobní, tak na profesní úrovni.

Tato práce je velmi přínosná pro zkvalitnění a zefektivnění trenérské profese, protože umožňuje větší vhled na zkoumanou problematiku a může odkrýt jinak podceňované či opomíjené aspekty.

1. PŘEHLED TEORETICKÝCH VÝCHODISEK SPOJENÝCH S DANOU PROBLEMATIKOU

1.1. Motivace

Motivace je proces, který se týká každé lidské bytosti. Intenzita, trvání i zaměření chování, to vše tvoří motivaci. V literatuře se často udává, že i motivace patří mezi mnoho jiných konstruktů, které jsou aplikovatelné na společnosti a jedince. Díky tomuto hypotetickému konstruktů můžeme popsat, resp. vysvětlit psychologické příčiny chování. Chování by mělo vést ke spokojenosti. K tomuto píše Nakonečný: „Motivace tedy směřuje k udržování a obnovování určitého optimálního vnitřního stavu spokojenosti, který vyjadřuje interindividuálně odlišné vnitřní a vnější podmínky této spokojenosti.“ (Nakonečný, 1997, s. 14). Z možností, které se lidem nabízejí si tak vybírají ty, které mají přinést pozitivní dopad na jejich celkový stav. Motivace vysvětluje volbu mezi různými možnostmi, které se lidem nabízejí. Po aplikaci určitého chování dochází k reakci a posléze jedinec docílí výsledku. Motivace určuje zaměření, trvání a intenzitu chování. Tím může vysvětlit psychologické příčiny chování.

Důležitou funkcí motivace je uspokojování potřeb člověka, které vyjadřují nedostatky v jeho fyzickém a sociálním bytí. Sebeurčení člověka utváří nejen vnitřní, ale i vnější vlivy. Motivace je propojena s vývojem a fungováním každého individua a jeho osobnosti v sociálním kontextu. Chování je považováno za sebe-určené a předpokládá se, že lidé jednají svobodně, jsou schopni reflexe a mají možnost volby. Je nutné rozlišit důvody chování. Uvádí se dva, motivy a vnější motivující podněty (incentivy). (Nakonečný, 1997, s. 17). Jak již bylo zmíněno, vše se děje v sociálním kontextu, proto způsob chování je kontrolován vnějšími podmínkami (kognitivními klíči). To znamená, že každý používá jinou strategii pro

dosahování svých cílů. Člověk nejen ovlivňuje sám sebe, ale může být ovlivňován.

Pro přehledné vymezení motivace z psychologického hlediska uvádím motivy dle T. Thomae (in Hudeček, 1986):

- motivace jako příčina pohybu,
- motivace jako důsledek změn stavu organismu,
- motivace jako abstrakce z kontinua aktivace,
- motivace jako determinanta zaměřování chování,
- motivace jako výklad smysluplných souvislostí duševního života a
- motivy jako důvody rozhodování v situaci volby.

1.2. Rozlišení pojmů stimul a motiv

Stimuly jsou vnější podněty. Aktivitu člověk většinou vykonává jen po dobu, dokud stimuly působí, když přestanou, motivace pro člověka se vytrácí. Tato ochota k činnosti se nazývá stimulace. Pokud ale v člověku už předtím byly k činnosti i vnitřní tendence, nazývá se taková činnost motivace. K této problematice se vrátím, protože je zjevné, že pozice trenéra má v procesu interakce mezi stimuly a motivy své místo. Často se stává, že lidé, kteří chodili do posilovny s trenérem a po určité době už nebyli ochotni utrácet za tuto službu své finanční prostředky, přestanou chodit cvičit úplně. Dobré je, pokud se stimuly a motivy vzájemně doplňují a ovlivňují. Pokud si je toho trenér vědom, vybuduje ve svém klientovi dlouhodobý zájem o cvičení. Není obtížné vytvořit systém odměn a trestů, který spadá do oblasti stimulů. V oblasti motivů je třeba pochopit motivovanou osobu natolik, aby bylo možné úspěšně aplikovat jak stimuly, tak motivy. Díky tomu může dojít k naplnění sociální a vitální funkce člověka, tzn. jeho fyzického i psychického zdraví.

Protože hovoříme o fyzické aktivitě, je důležité zmínit pojem potřeba a její návaznost k motivům. Rozlišujeme dva základní typy potřeb:

- Nižší neboli základní potřeby – slouží k uspokojení fyziologické potřeby. Člověk pociťuje nějaký biologický deficit. Tyto pocity provázejí člověka už od narození. Na jejich uspokojování závisí život

člověka. Proto je člověk chce v pravidelných intervalech uspokojovat. Pokud tak nečiní, začne se cítit špatně. Mezi tyto potřeby patří například absence bolesti, odpočinek, potrava, příjem tekuti, spánek, sex.

- Vyšší, neboli psychologické potřeby – ty mohou nastat až ve chvíli, kdy jsou uspokojeny potřeby nižší. Velmi slavná teorie zabývající se tímto tématem je Maslowova pyramida potřeb. Ta vyjadřuje fakt, že nejprve se projeví regulace k dosažení uspokojivého pocitu na nejnižší úrovni a poté se prosazují vyšší potřeby. Pokud ovšem není regulace dostačující (na nižší úrovni), do procesu se zapojuje vyšší úroveň a její motivace. Tím může dojít k využití energie celého individua. Na vrchu pyramidy je zařazena potřeba seberealizace, to znamená možnost projevit své schopnosti. Díky tomu může člověk žít spokojený život.

1.3. Potřeba a motiv

Pojmy potřeby a motivu se rozlišují. Protože motivace je intrapsychické dění, které reguluje vztahy individua k okolí, je třeba rozlišovat konstrukty, které si člověk v rámci tohoto procesu tvoří. Motivace je iniciována stavem, kdy člověk pocítuje určitý deficit ve fyzickém nebo sociálním bytí. Odstraňování toho deficitního stavu je prožíváno jako určitý druh uspokojení. Potřeba je počáteční deficitní stav. Instrumentem pro uspokojování potřeb je chování. Obsahem tohoto uspokojování je motiv. Potřeby a motivy se vzájemně doplňují, ale motivy se více vztahují k samotnému prožitku chování vedoucímu k dosahování potřeby. Potřeba je tak výchozí motivační stav, který se zpředměťuje až zkušeností, která představuje určitý vývoj. Díky tomu je nalezen objekt činnosti a na ten se posléze aplikuje instrumentální vzorec chování. Obsahem uspokojení, které představuje dovršující reakci, jsou motivy. Motivory se nedají dále analyzovat, protože spadají do psychologických příčin chování.

1.4. Vědomé a nevědomé motivace

Také odlišujeme motivace vědomé a nevědomé. Dosah zejména těch nevědomých je velmi významný a byl ústředním tématem mnoha světových psychologů, ale z počátku hlavně filosofů. Zejména díky psychoanalýze Sigmunda Freuda se dostalo nevědomí do povědomí veřejnosti. Je možné sledovat, že ne všechno jednání je motivováno vědomou činností, důležitou roli hrají i neuvědomělé tendence. Ty se například mohou projevit při konfrontační či vypjaté situaci. Například pokud člověk cítí odpor k docházení do posilovny (který si nepřipouští), může se mu často stávat, že zaspí či si „omylem“ domluví jiné schůzky v době, kdy by se měl věnovat cvičení. Nevědomé chování prozrazuje mnoho o tom, co skutečně chceme či nechceme. Skutečné důvody mohou být z našeho pohledu nevhodné, proto se člověk většinou snaží o racionalizaci svého rozhodování. Přiznat si existenci substitučního chování by znamenalo pochopení problému, což by současně znamenalo cestu k řešení tohoto problému. Lidé často nejsou tyto procesy schopni pochopit v celé jejich šíři, proto nikdy nemusí nalézt skutečný motiv svého jednání. Je to pochopitelné, protože i do dnešních dní toto patří do jednoho z nejsložitějších úkolů klinické psychologie.

Zejména v naší západní společnosti, postavené na křesťanských hodnotách, které člověka formují prakticky od narození, je obtížné určit, kde začíná osobnost a končí ovlivnění a ohýbání jedince společností. Potlačování je v naší společnosti velké téma. Zde bych zmínila například postoje týkající se sexuality. Vidění člověka jako hříšníka je oblíbená sociálně-psychologická hra, kterou do svého chování a vnímání přejímáme již od chvíle, kdy jsme připustili ideu prvního hříchu. Teď už tuto hru žijeme. Vidíme západní společnost jako zkaženou a špatnou a opomíjíme, že i naše zavrženíhodná společnost přinesla světu pozitiva. O této problematice se blíže vyjadřuje např. Benjamin Kuras ve své poslední knize. Sebemrskáčství a posedlost obviňováním a negativním postoj k sobě sama, to jsou postoje, které jsou možná vidět nejen ve

společnosti, ale posléze i u každého jedince. Tolik nenávisti, kterou na sebe lidé projektují, snad ještě žádná společnost nenesla. To je zřetelně vidět i v posilovně. Na rozdíl od ostatních sportů, kde se očekává určitá komunikace mezi účastníky, posilovna je velmi individuální aktivita. Hodně lidí dochází do posilovny jen proto, že mají pocit, že musí. Musí splňovat očekávání okolí. Musí vypadat dokonale. Netěší je, že tam chodí, ale nedokáží si představit tam nechodit. U jiných je tento pocit už takovou nutností, že kdyby necvičili, cítili by se velmi špatně. Tito lidé často mají pocity neúspěchu, selhání, fyzické i mentální nedostatečnosti atd. Pokud se dostanou tyto pocity do podvědomí, už jde o komplexy. Komplexy jsou „...neasimilované psychické obsahy a s nimi spojené tendence k jejich kompenzaci. Komplexy jsou tak spojeny s nevědomými motivacemi.“ (Nakonečný, 1997, s. 32) Protože komplexy jsou hluboce zakořeněné, pronikají celou osobností člověka a determinují ji.

1.5. Motivace a osobnost

Již jsem psala o vnitřní a vnější motivaci. Vnější motivace vzniká spíše ve vztahu k zadanému úkolu a po dokončení úkolu už nemusí trvat. Vnitřní, internalizovaná¹ je naopak stabilnější, má větší motivační napětí.

Každá osobnost stojí o sebe-zlepšování. V západní společnosti, kdy centrem osobnosti je ego, je touha po zlepšování a zvyšování hodnoty sebe sama naprostou přirozeností. Netvrdím, že v jiných společnostech to je jiné, ale nároky pro to, co zlepšit, se mohou lišit. Naše společnost je vysoce zaměřena na výkon a trvalá touha jedinců srovnávat se s lepšími a dosahovat lepších výsledků může být někdy až destruktivní, vést k překračování svých limitů, trvalým pocitům nedostatečnosti a nedokonalosti. Stres, deprese, nespokojenost – to jsou časté fenomény naší doby. Standard je stupněm obtížnosti, který se lidé snaží dosáhnout či překročit a až podle toho jak se jim podaří zachovat vůči tomuto standardu, mohou „zhodnotit“ sebe sama. Lidé připisují úspěch

¹ Intenalizace – „zvnitřnění, osvojení, přijetí hodnoty, normy, myšlenky“ Zdroj: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/> Cit. dne 1.3. 2012

a neúspěch nejen podle osobních vnitřních kritérií, ale čím dál častěji podle společností daného „standardu“.

Přestože naše ego má pozitivní funkci, a to v sebe-hodnocení, často nás může klamat. Například narcisistní² porucha osobnosti je v podstatě zradou ega, které se sice snaží předstírat, že sebe-hodnocení je na vysoké úrovni a aktivity jedince jsou více než dostačující a tím pádem dosahuje nevídaných výsledků, ale hlavním motivem je přitom naprosto opačný pocit, který se spíše jen snaží vyhnout situacím, kde by člověk mohl selhat, a proto se radši vyhýbá potenciálně nebezpečné a devalvující aktivitě, aby mohl zůstat „dobrý“ pocit ze sebe sama. Tento přístup vede v dlouhodobém hledisku k velkým problémům v rozvoji osobnosti, která místo, aby se zlepšovala a přibližovala se jakémusi standardu, stagnuje na pocitu vlastní (falešné) dokonalosti.

Pocit vlastní hodnoty má dle J. Reykowského následující zdroje:

- Výsledky vlastní činnosti – lidé chtějí být na sebe pyšní a získat ocenění okolí
- Mínění druhých lidí – lidé chtějí, aby to, co dělají, vyvolávalo obdiv, úctu, souhlas
- Pozice ve skupině – vlastní hodnota narůstá s pocitem vážnosti spojené se společenskou pozicí
- Materiální stav – vlastnictví majetku, věcí, atd. také může zvýšit lepší sebe-hodnocení individua a jeho umístění ve skupině
- Vnější vzhled – pro práci trenéra velmi důležitý zdroj, často se více uplatňuje u žen, ale v prostředí fitness může mít velký vliv i na chování mužů, očekává se lepší uplatnění a úspěch ve společnosti, obdiv okolí a mnohé další pozitivní aspekty
- Sebeocenění – mělo by být dle mého názoru nejdůležitějším zdrojem, protože v sobě zahrnuje nejen názory ostatních lidí, ale také vlastní názor člověka o sobě, co si o sobě myslí

(in Nakonečný, 1997, s. 57)

Z výše uvedených zdrojů si člověk vybírá podle zkušeností. A podle nich se také člověk rozhodne, který z nich bude pro něj dominantní.

² Narcista – „sebezbožňující člověk“ <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/> Cit. dne 1.3.2011

Vnitřní motivace a 16 základních potřeb

Po studiu zahrnujícím více než 6000 lidí, profesor Steven Reiss navrhl teorii, která zahrnuje 16 základních potřeb, které řídí téměř každé lidské chování. Potřeby, které motivují lidské chování a definují lidské osobnosti jsou následující:

- Akceptace – potřeba souhlasu
- Zvědavost – potřeba se učit
- Jedení - potřeba jídla
- Rodina – potřeba vychovat děti
- Čest – potřeba být loajální k tradičním hodnotám vlastního klanu či etnické skupiny
- Idealismus – potřeba sociální spravedlnosti
- Nezávislost – potřeba individuality
- Pořádek – potřeba organizované, stabilního a předvídatelného prostředí
- Fyzická aktivita – potřeba cvičení
- Síla – potřeba ovlivňování vůle
- Romance – potřeba sexu
- Spoření – potřeba spořit
- Sociální kontakt – potřeba přátel, blízkých vztahů
- Sociální status – potřeba sociálního postoje či důležitosti
- Klid, pohoda – potřeba být v bezpečí

V tomto modelu se lidé dělí podle různých základních potřeb. Tyto potřeby představují vnitřní potřeby, které přímo motivují chování člověka a nejsou namířeny na nepřímé uspokojování jiných tužeb. Lidé také mohou být motivováni ne-základními potřebami, ale v tomto případě se už nevztahují k hluboké motivaci nebo pouze slouží jako prostředky k dosažení jiných tužeb.

Zdroj: (REISS, 2002) Ve vlastním překladu: Michaela Karetová

Pro mou práci je zajímavé zmínit toto rozdělení, protože je vidět, že pohyb je jednou ze základních lidských potřeb. Fyzická aktivita – potřeba cvičení jednoznačně je motivujícím faktorem lidského chování, které nemá být jen prostředkem k dosažení jiného uspokojení, na což ovšem v dnešní době mnoho lidí zapomíná a tak může k pohybové aktivitě přistupovat pouze jako k prostředku k dosažení dalších cílů (zhubnout, naplnit představy společnosti o kráse atd.).

1.6. Biologické a soci-kulturní faktory motivace

Jak už bylo výše vysvětleno, člověk má potřeby jak společenské, tak biologické. Zdrojem jeho motivace jsou tedy oba tyto vlivy. Nelze je od sebe odlišit, protože mnoho zdánlivě fyzických vlivů se posléze může projevit i na chování jedince. V optimálním případě by člověk např. při nedostatku nebo naopak nadbytku určité látky v těle měl přizpůsobit své chování. Třeba změnou diety. Ale protože do celého systému vstupují i behaviorální preference, člověk se nerozhoduje ve svém nejlepším zájmu. Dalo by se říci „neposlouchá své tělo“.

Behaviorální preference jsou tvořeny kulturními faktory. K tomuto píše Nakonečný: „Kulturní faktory (obyčejně, etické, právní a jiné normy) ovlivňují především způsob chování (výběr jídel a způsob jejich konzumace), ale uplatňují se i v potlačování určitých impulzů (např. agresivních a sexuálních, které jsou asociovány s pocity hříšnosti, nezákonnosti apod.)“ (Nakonečný, 1997, s. 58) Dále zdůrazňuje, že tyto formy nejsou jen negativní, ale mohou

být i pozitivní. Pokud člověk přijme určitou společenskou hodnotu (v jeho případě už branou za „normu“ či „normál“), která není škodlivá, ale pro společnost naopak přínosná, může se pozitivně projevit i na jeho životě a tím pádem je člověk motivován ke kladné aktivitě (např. obhajování rovných lidských práv, ochrana přírody...).

Faktory sociální vymezuje Nakonečný následovně: „Sociální zkušenosti získané v rámci určité kultury vedou k vytváření sekundárních motivačních systémů, v nichž mohou být překonávány původní biologické vazby a které pak fungují jako specifické návyky. Tak člověk nejí jen proto, že má hlad, ale také proto, že má chuť na něco, co třeba nemá vůbec žádnou výživnou hodnotu, nebo jen minimální. Tak se z původních biologicky determinovaných potřeb stávají apetity a apetence³ s více či méně silnou motivací a s kulturně určenými objekty (např. čínská kuchyně).“ (Nakonečný 1997, s. 58). Tuto problematiku blíže zmiňují proto, že kulturní a sociální faktory se z velké části vztahují k problematice fitness.

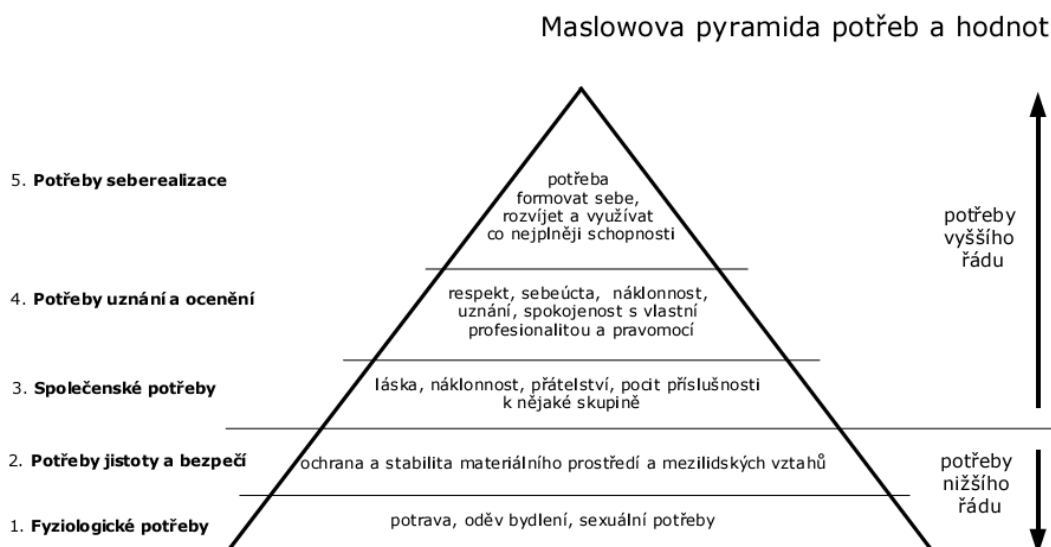
Dalším důležitým termínem jsou biologické potřeby. Neomezují se pouze na udržení života organismu, ale mají i hlubší význam. Biologický důvod mají i některé sociální potřeby (např. potřeba jistoty, bezpečí).

Maslowova pyramida potřeb a hodnot

Jedním z významných autorů zabývajících se lidskými potřebami a hodnotami je i Abraham Maslow, jehož pyramida potřeb velmi jednoznačně vysvětluje hierarchii lidských potřeb od základních až po ty, které jsou jen minimálně spojeny s uspokojováním základních tělesných potřeb člověka. Rozděluje tak potřeby nižšího a vyššího řádu.

³ Apetence – „chuť, touha“ <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/> Cit. dne 1.3.2011

Obrázek 1: Maslowova pyramida potřeb a hodnot



Zdroj: (ŠIMÍČKOVÁ – ČÍŽKOVÁ, 2008)

Všechny základní potřeby jsou Maslowem klasifikovány do těchto kategorií:

- **FYZIOLOGICKÉ POTŘEBY** – zajišťují biologické přežití člověka, potřeba potravy, vyměšování, spánku, odpočinku, sexuální uspokojení, potřeba kyslíku přiměřené teploty, pohybu
- **POTŘEBY BEZPEČÍ** – vyhledávání jistoty, řadíme sem i osvobození se od strachu, úzkosti, chaosu, potřeba struktury, pořádku, zákona, meze, hranice, limitu, potřeba silného ochránce
- **AFILIAČNÍ POTŘEBY** – potřeba sounáležitosti, náklonnosti a lásky, potřeba někam patřit, být milován a milovat
- **POTŘEBA UZNÁNÍ** – úcta a sebe úcta, patří sem potřeba dosahování úspěšného výkonu a potřeba prestiže, být akceptován, vážen, ceněn
- **POTŘEBA SEBEREALIZACE** – znamená naplňování vlastních předpokladů a možností růstu a rozvoje, potřeba stát se sám sebou, stát se tím, kým se můžeme a máme stát, uskutečnit to, na co potencionálně máme. S touto potřebou souvisí i potřeba vědění a porozumění, potřeby estetické a potřeba životní orientace

(ŠIMÍČKOVÁ – ČÍŽKOVÁ, 2008)

1.7. Sport, zdraví, motivace

Jedním ze základních prostředků k dosažení dobré kvality života a zdraví je sportovně pohybová aktivita. Základním atributem člověka je činnost. Tuto činnost představuje i pohyb. Pohyb je především činnost těla, to znamená, že je svázán s tělem a představuje jednu ze základních vlastností člověka. Lidská existence je vázána na tělo, bez něj bychom neměli možnost vykonávat jakoukoliv činnost. I pro lidi tělesně handicapované je tělo nezbytností, protože ačkoliv nějaké jeho funkce mohou být omezeny, je stále nutností k životu. Nejde jen o pohyb jako takový, pohyb svalů a fyzického těla, ale tělo zahrnuje i pohyb myšlenek, citů a nálad. Psychologická propojenost těla a duševní spokojenosti či nespokojenosti je zřejmá. Tělesné oslabení může vést ke zhoršení psychiky, stejně tak zlepšení fyzické kondice může vést k lepšímu psychickému stavu, nabytí sebevědomí. Pohyb spočívá v celé šíři vzájemně propojených fenoménů.

Přestože v dnešní době už pro přežití není nezbytné být v dobré fyzické kondici. Pro lepší kvalitu života je stále esenciální. Existence těla, stejně jako celého člověka, závisí na fyzickém stavu. To, že fungují svalové činnosti nemusí být dostačující. Obezita je velmi aktuální téma, kterým trpí stále větší procento populace. U těchto lidí můžeme pozorovat, že přestože jejich svalové činnosti jsou schopny fungovat, zanedbaný zdravotní stav způsobuje mnoho obtíží v jejich životě. Toto se posléze odráží i na sociálním životě jedince. Někteří obézní lidé se časem stydí vycházet ze svých domovů, protože se za svůj tělesný a zdravotní stav stydí. Tělesné cvičení slouží nejen k fyzickému, ale také psychickému a sociálnímu zdokonalování a rozvoji člověka. Je významné pro socializaci a osobní kultivaci člověka. Sportovní činnost je umožněna automatizací motorické činnosti. Ta je možná díky organizované kontrole vědomí, která umožňuje získání pohybových návyků.

Problém dnes ale není jen s obézními lidmi. Jsou i tací, kteří mají pokřivené vnímání svého těla, neboli tzv. „body image“, tělesné schéma (Stackeová, 2006). To znamená, jak člověk vidí rozměry a proporce svého těla,

jaký poměr si myslí, že části jeho těla k sobě mají a také jaký vztah má k jednotlivým částem svého těla. Tělo je také důležitá sociologická entita a jeví se tak zvláště v dnešní době. Vztah člověka k jeho tělu ho může velmi determinovat. Ať už jde o lidi s poruchou příjmu potravy nebo lidi obézní, oba typy mají problém s přijímáním sebe sama, takže se domnívají, že lze vyřešit duševní problém na tělesné úrovni, což nasvědčuje na nedostatečné pochopení sebe sama. Přístup k vlastnímu tělu se pochopitelně vyvíjí již od dětství (dominuje vliv rodiny, tzn. vztah rodičů k tělesnosti, protože dítě má rodiče jako vzor, i zde přejímá, co mu rodiče prezentují jako vhodnou strategii života). V dospívání mají velký vliv kultura a sociální prostředí, ve kterém jedinec vyrůstá. Jak již bylo vícekrát zmiňováno, současná kultura má jasně daný svůj ideál krásy, který nereflektuje zdravý životní styl, naopak – většinou jde proti němu. Jde čistě a pouze o výsledek, kterým nemá být zdravý, fyzicky zdatný jedinec, ale jakýsi „dokonalý“ člověk (hubený, opálený, bez jakýchkoliv vad na zevnějším vzhledu).

Sport

Sport je pohybová činnost, která se vyznačuje úsilím o co nejvyšší tělesný výkon nebo vítězství nad soupeřem. Sport je společenský jev, který patří do kultury. Tím pádem se pojí i k tělesné kultuře. Oba tyto fenomény jsou významné pro moderní společnost. Vyjadřují hlubší potřeby člověka. Ovlivňují skrze společnost člověka a jeho fungování ve společnosti. Sport silně ovlivňuje a může být ovlivňován politikou, ekonomikou, vzděláním atd.; je také propojen s mnoha obory lidské činnosti.

Vliv pohybu na psychiku

Výše již byl zmíněn význam fyzické aktivity pro člověka. Zajímavá charakteristika tohoto druhu aktivity je například od Kubíčkové (in Stackeová, 2006, s. 108):

- Funkce posturální – vede ke vzpřímenému a estetickému držení těla a k jisté chůzi
- Funkce dechová – plynulý pohyb podporuje plné a pravidelné dýchání
- Funkce zklidňující – pro uvolnění mysli i těla od napětí
- Funkce energetizující – pohyb dodává člověku životní energii
- Funkce rozvíjející – pomáhá zlepšovat všechny funkce těla, obohacuje mysl a sjednocuje člověka
- Funkce orientační – pohyb slouží k seznámení s prostorem
- Funkce komunikační – pohyb slouží k vyjadřování
- Funkce kinestetická – umožňuje člověku vnímat citlivě pohyb
- Funkce koncentrační – spjatá s uvědomělým pohybem, pomáhá zlepšovat soustředěnost a bdělost a je převoditelná i na jiné činnosti
- Funkce rozvíjející, kreativní – podporuje pohybovou tvořivost
- Funkce podpůrná a zdravotně preventivní – pohyb dodává psychickou energii, zlepšuje imunitu, upravuje funkce všech orgánů
- Funkce rekreační a hygienická – pohyb obohacuje náplň volného času, je součástí denní hygieny
- Funkce etická, duchovní – vede k probuzení úcty k životu a bližním, k prožitku jemnějších úrovní vlastní bytosti a k prožitku celistvosti složky tělesné, duševní a duchovní

„Raglin (2001) zdůrazňuje rozdílnost vlivu pohybové aktivity jak podle jejího druhu, tak podle individuality participanta. Aerobní aktivita podle něj má výrazný vliv na snížení anxiety⁴ a depresivity⁵, který trvá několik hodin a přímo nezávisí na intenzitě aktivity. Silový trénink má podle něj výrazný vliv na redukci anxiety u těch osob, které mají vysokou tzv. rysovou úzkost jak osobnostní rys.“ (Stackeová, 2006, s. 110)

⁴ Anxiozita – „Nepříjemný emoční stav, provázený obdobnými psychickými i somatickými znaky jako je strach, s tím rozdílem, že příčina je neznámá. Oproti strachu se jedná o dlouhodobější až chronický stav.“ <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/> Cit. dne 1.3.2011

⁵ Deprese – „Skličenosť, skleslosť, ochablosť, stav prejavujúci sa pocitom smutku, úzkosti, strachu, vážneho stresu, méněcennosti, ztrátou jistoty, zájmů, zpomalením životního tempa.“ <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/> Cit. dne 1.3.2011

Negativní jevy pohybové aktivity

Určité procento sportovců věnuje sportu hodně času a úsilí, přestože se mu nevěnují závodně. To může vést až k využívání sportu jako drogy, kterou si řeší každý další problém v životě – sport se tak stává určitým útekem z reality. K této problematice se vyjadřuje i Stackeová.

„...určitý druh „závislosti“ na pohybové aktivitě - tzv. pozitivní addikce (Křivohlavý, 2001), s níž se setkáváme u běžců, horolezců i jedinců navštěvující fit centra. Při přerušení pohybové aktivity se u těchto jedinců vyskytují tzv. odvykací příznaky, především v psychologické oblasti - pocity úzkosti, viny, nepokoje, neklidu.

Termínem negativní addikce se označuje neustálé zvyšování mety sportovního výkonu, jejímž rizikem jsou jednak rizika druhu činnosti, prováděné v nadměrné míře, jednak riziko zanedbávání jiných oblastí života.“ (Stackeová, 2006, s. 110)

1.8. Co zahrnuje pojem zdraví

Zdraví je optimální stav tělesné, duševní a sociální pohody. V posledních letech se ovšem pojmem zdraví označuje spíše fyzický stav, který se vyznačuje nepřítomností nemoci. Do zdraví ale spadá mnohem více ukazatelů, než jen absence nemoci. Být zdravý v minulosti znamenalo mít fyzickou zdatnost (pevnost, odolnost, celistvost, neporušenost organismu, sílu, vládu nad sebou samým, správnou hygienu, životosprávu aj). Například tradiční čínská medicína vždy chápala zdraví komplexně, tedy jako spokojenost těla i ducha. Tento názor se v posledních letech začíná uplatňovat i v západní společnosti. Psychosomatický⁶ původ nemocí se už začíná přijímat

⁶ „Psychosomatika je chápána jako problematika omezeného druhu chorob, při kterých jsou tělesné obtíže, změny a poruchy funkce podmíněné duševním stavem.“ (KŘIVOHLAVÝ, 2002)

jako zcela normální vysvětlení původu nemocí. V péči o zdraví se zdůrazňuje hledání tzv. bio-psycho-socio-spirituální pohody osobnosti. Zdraví je i prostředkem k dosahování cílů. Bohužel v poslední době je spíše samo zdraví cílem, protože sportovně pohybová aktivita a její napojení na duševní hygienu je opomíjena. Mnoho lidí dnes jde z práce domů, posadí se před televizor, místo aby šli sportovat. Sportovně pohybová aktivita je základním prvkem zdraví. Pro člověka je jednou z nejvýznamnějších potřeb v dětství. Je známý fakt, že pohybová aktivita je využívána při léčbě různých onemocnění a to i psychologického rázu. Aktuálně se často cvičení využívá pro snižování cholesterolu v krvi, redukci nadváhy, zlepšování kardiovaskulární činnosti, zmírňování depresí, pro lepší zvládnání stresu, tlumení průběhu diabetu, podporu imunitního systému apod.

Vzhledem k tomu, co jsem již zmínila výše, tedy, že zdraví je chápáno nejen jako fyzická, ale i duševní spokojenost člověka, je zřejmé, že tělesná aktivita má pozitivní dopad na život jedince. Neoptimálnější je, pokud si jedinec vybuduje cvičební návyky co nejdříve. Už od dětství by měl být každý veden k pohybovým aktivitám. To neznamená nutně aktivity namáhavé. Zvýšením sice lze dosáhnout vyšších zdravotních benefitů, ale to platí jen do určité míry. „Přetrénovanost“ je pojmem mezi sportovci známým. Skoro každý takový pocit někdy zažil. Pro běžného člověka, který nespoutuje závodně, je přijatelnější vykonávat tělesné aktivity s nižším výkonem, ale často. Také je dobré postupně navyšovat výkonnost tak, aby si člověk vybuchoval náklonnost ke sportování. Tím se podpoří i pozitivní přístup a uspokojení z tělesné aktivity. Navíc člověk může velmi záhy vidět výsledky, protože méně trpí dnes velmi častými civilizačními chorobami jako bolesti zad, obezitou, osteoporózou, systémovou hypertenzí, chorobami koronární tepny, předcházejí stařecké demenci, emočním poruchám jako úzkost a deprese a také mají nižší riziko úrazů. Pokud člověk začne cvičit už v dětství a návyk mu vydrží, má v dospělosti předpoklad na kvalitnější život, zejména pokud jde o nižší riziko výskytu chorob, které se vztahují k celoživotním procesům.

2. CÍLE A ÚKOLY DIPLOMOVÉ PRÁCE

2.1. Cíl diplomové práce

Obecné seznámení s pojmem motivace. Zjistit, jaké stimuly ovlivňují neprofesionální sportovce, aby se zajímali o kvalitu a zlepšování své kondice. Jakou roli hraje v tomto procesu trenér. Ve své práci se nejprve zaměřuji pouze na vysvětlení samotného fenoménu motivace. Dalším tématem je pak pohybová aktivita a její důležitost pro život člověka. Získané informace jsou poté využity v konkrétní studii motivace u lidí, kteří se věnují cvičení ve fitness. Protože důležitou součástí je i postava trenéra v tomto procesu, cílem je vysvětlit nejen, jak funguje motivace u cvičenců z jejich pohledu, ale také jak motivuje své svěřence trenér a co je důležité pro správnou motivaci vědět. Této problematice bude věnován prostor, protože velmi dobře dokresluje a vysvětluje individuální motivace, se kterými trenér musí počítat.

Jedním z cílů je také zjistit, jaký druh motivace je třeba pro odlišné typy lidí. Pro srovnání zahrnuji také motivaci bývalého vrcholového sportovce a sportovce, který sice trénuje a dodržuje životosprávu na vrcholové úrovni, ale nezávodí. Tyto subjekty dokreslují škálu lidí, kteří se v prostředí fitness vyskytují.

Prostředkem k poznání této problematiky mi posloužily kvalitativní rozhovory a vlastní výzkum, který jsem provedla na svých svěřencích, se kterými jsem v průběhu uplynulých několika let pracovala (nebo se kterými stále pracuji). Pro větší objektivitu je součástí praktické části mé práce také dotazníkové šetření provedené mezi klienty v posilovně.

2.2. Úkoly práce

1. Studium literatury zabývající se problematikou motivace.
2. Sumarizace a utřídění poznatků.
3. Stanovení hypotéz.

4. Získání potřebných dat pro objasnění stanovených hypotéz – vlastní kvalitativní výzkum, pozorování, interview a dotazníkové šetření.

5. Zpracování a vyhodnocení výsledků.

6. Zhodnocení získaných poznatků.

3. METODIKA PRÁCE

Za každým lidským činem je určitá příčina, důvod, který způsobil tuto reakci. V zaměření motivace se uplatňuje osobnost jedince, jeho hierarchie hodnot i dosavadní zkušenosti, schopnosti a dovednosti. Proto je motivace významným faktorem i v prostředí fitness.

Východiskem pro mou práci bude odborná literatura, kvalitativní výzkum mezi cvičenci v posilovně a vlastní zkušenost získaná trenérskou profesí.

3.1. Charakteristika souboru

Sběr dat proběhl ve fitness centru v Praze na dvou úrovních. První bylo zejména pozorování a kvalitativní výzkum. Respondenti byli lidé, kteří docházejí do fitness centra a platí si osobního trenéra. Aby byl objem informací obsáhlý, konkrétní a věrohodný, zvolila jsem, jako osobní trenér v posilovně, pouze své klienty, kteří ke mně docházejí více, než rok. Své klienty po této době dobře znám a jsem schopná, také díky několikaleté praxi, generalizovat typy cvičenců a u nich určit, jaký druh motivace je potřeba při jejich trénování aplikovat.

Další částí výzkumu bylo dotazníkové šetření provedené taktéž mezi mými klienty, které trénují déle, než jeden rok. Dotazování neprobíhalo mezi jinými cvičenci posilovny, protože by pak nemohlo být aplikováno první výzkumné kritérium spočívající v kvalitativním popisu motivace různých typů lidí trenérem. Respondenti proto museli být lidé, se kterými dlouhodobě pracuji a pozoruji. Respondenti vyplňovali dotazníky ve fitness centru, kde také

probíhal kvalitativní výzkum; návratnost byla 100% a ve všech případech byl dotazník správně vyplněn.

3.2. Aplikovaná technika sběru dat

Kvalitativní výzkum

Tato práce se opírá o literaturu zaměřenou na problematiku motivace a kvalitativní výzkum. Ke zjištění motivujících faktorů cvičenců ve fitness byly využity dvě metody. První byl kvalitativní výzkum, zejména pozorování a vlastní zkušenost, která se zakládá na dlouhodobé spolupráci a komunikaci s klienty fitness centra.

Dotazníkové šetření

Další použitou metodou bylo dotazníkové šetření, které mělo objasnit, dokreslit a také potvrdit očekávané a pozorované motivy cvičení ve fitness. První otázka v dotazníku byla otevřená a zněla „Hlavní důvod proč cvičíte je...“ Odpověď na tuto otázku byla zařazena do skupin motivů již výše jmenovaných a výsledky byly vyhodnoceny v sloupcovém grafu.

Výsledné motivy byly zařazeny do těchto kategorií:

- Estetické
- Zdravotní
- Estetické a zdravotní
- Estetické, zdravotní a prožitkové
- Prožitkové
- Sociální

Tato otázka byla vyhodnocena ve sloupcovém grafu.

Podstatou dotazníku je otázka zaměřená na analýzu motivační struktury, která měla následující podobu:

Posuďte prosím každý následující výrok, jak moc se s ním ztotožňujete, zakroužkováním vždy jen jednoho čísla:

1 – Zcela souhlasím

- | |
|-----------------------|
| 2 – Spíše souhlasím |
| 3 – Nevím |
| 4 – Spíše nesouhlasím |
| 5 – Zcela nesouhlasím |

Otázka obsahovala 19 tvrzení, která se týkala motivů návštěvy fitness centra. Byly zařazeny čtyři hlavní motivy pro cvičení ve fitness. Jednalo se o estetické, zdravotní, sociální a prožitkové motivy. Na závěr otázky byla zařazena ještě otevřená otázka, kde mohl respondent uvést další motiv ke cvičení, který nebyl vyjádřen v 19 předchozích tvrzeních. Dotazník byl zpracován do koláčového grafu. Také byly zpracovány sloupcové grafy pro každý typ motivu, aby bylo zřejmé, jak se lidé s jednotlivými typy motivace ztotožňují.

Pro lepší dokreslení výzkumu byly do dotazníku také zahrnuty otázky vztahující se k dřívější motivaci a k vlivu trenéra na cvičení jedince. Dotazník byl zpracován pod pseudonymy a použit výhradně pro účely této práce, o čemž byli respondenti předem ústně informováni. Použitý dotazník je k nahlédnutí v kapitole Přílohy – Příloha A. Otázka zaměřená na analýzu motivační struktury a vyhodnocování jejích výsledků bylo úmyslně převzato z článku paní Stackeové, která je odborníci na sportovní psychologii a sama je bývalou vrcholovou sportovkyní. (Stackeová, 2006). Chtěla jsem zjistit, zda skrze poznatky z kvalitativního pozorování a rozhovory s respondenty (klienty) dospějí k podobným závěrům a výsledkům jako paní Stackeová.

Odpovědi na otevřené otázky byly přepsány a přiloženy jako příloha.

Zpracování dat

Pro textovou část diplomové práce byl použit program Microsoft Word 2003. Zpracování dat formou tabulek a obrázků (grafů) byl proveden v programu Microsoft Excel 2003. Výsledky jsou vyjádřeny procentuálně či graficky. Odpovědi jsou znázorněny v tabulkách a obrázcích (v grafech) v textu či přílohách.

4. PRAKTICKÁ ČÁST

4.1. Správné motivování klienta trenérem

Základním problémem pro každého trenéra je udržet motivaci a zájem cvičence tak dlouho, aby se vytvořil dlouhodobý návyk. Díky tomu je klient ochoten pokračovat ve cvičení i sám a není závislý pouze na trenérovi, což usnadňuje i trenérovu práci. Pro každého instruktora je toto stejně velká výzva jako pro jeho klienty. Fyzicky aktivní životní styl je obtížné udržet. Zejména při dnešním způsobu života. Mnoho lidí pracuje v kancelářích a ve volném čase se věnují spíše nespportovním aktivitám. Je obecně známým faktem, že cvičení má mnoho pozitivních vedlejších vlivů, jako jsou kontrola váhy, zlepšení zdraví a pomoc člověku „dostat maximum ze života“. Přesto znamená vybudovat si sportovní návyk pro mnoho lidí velký problém. Lidské chování je komplexní a ne vždy předvídatelné. Je důležité zvažovat mnoho faktorů předtím, než se vytvoří konkrétní cvičební program pro každého jedince. Důležitá je proto komunikace trenéra s klientem a získání informací o něm. Je potřeba si uvědomit, jak moc může cvičení zasahovat do životního programu klienta a tím ho po určité době od cvičení odradit. Pokud je cvičení na úkor sociálního života, po určité době může většinu lidí omrzet. Proto je dobré, aby trenér vysvětlil klientovi, aby si vyhradil čas čistě sám pro sebe a v tomto čase cvičil.

Další důležitou součástí při komunikaci s klientem je určit si realistické cíle, které chce cvičenec dosáhnout. Musí se pracovat s přirozenou stavbou těla. Některým lidem se svaly tvoří jednodušeji, pro některé je to velmi obtížný úkol. Zejména je zde rozdíl mezi muži a ženami, kteří mají velmi rozdílné dispozice v tvorbě svalů různých partií. Ale i mezi subjekty stejného pohlaví jsou velké rozdíly. Správný trenér je schopen už z počátku odhadnout, jaký typ postavy který člověk má.

Trenér musí pracovat s vnitřní i vnější motivací, resp. s pocitem odměny a uspokojení ze cvičení. Může povzbudit svého svěřence na obou

úrovních. Na vnitřní úrovni jen ujistit, že se změna a zlepšení skutečně děje a na externí úrovni povzbudit a upozornit na zlepšení v počtu odcvičených cviků, uběhnutých kilometrů, změny proporcí těla atd. Někdy je třeba si dát pozor, aby externí motivace nebyla silnější, než vnitřní, protože potom, když např. dojde ke krátkodobé stagnaci, může u člověka dojít k negativním pocitům a demotivaci. Trenér by měl proto spíše zjišťovat, jaká vnitřní motivace je pro člověka nejdůležitější a povzbuzovat ji částečně alespoň z vnější.

Také je důležité, aby lidé chápali, že fitness aktivity jsou pro ně přínosné. Proto trenér musí vysvětlit cvičenci, jaké pozitivní přínosy pro jeho život cvičení má. Hlavně se zmiňuje snížení zdravotních rizik a jejich prevence či zpomalení jejich průběhu a celkově lepší a zdravější přístup k životu. Často se klientům zdůrazňuje, že cvičení a pravidelná pohybová aktivita je dobrá investice do budoucna. Tím je myšleno, že je možné se vyhnout mnoha chorobám spojených se stářím a tím pádem i nižší náklady na léčbu v budoucnu. Cvičení posiluje srdeční sval, snižuje krevní tlak a zvyšuje podíl HDL (tzv. hodného) cholesterolu, který je pro organismus prospěšný. Díky těmto pozitivním dopadům na tělo předchází pravidelný pohyb nemocem spojeným s kardiovaskulárním onemocněním. Další kladné dopady pozorujeme u chorob jako jsou obezita, protože díky cvičení se zvyšuje podíl svalové hmoty a to pomáhá k lepšímu spalování kalorií a udržení celkového zdraví. Fitness aktivita napomáhá snižovat krevního tlaku a váhy, což je velmi důležité pro zlepšení stavu při onemocnění diabetu typu 2. Správným cvičebním fitness programem se dá předejít bolesti zad, která je v moderní společnosti, kdy hodně lidí pracuje v sedavém zaměstnání, velmi palčivým problémem. Cvičení se zátěží zvyšuje kostní formaci a pomáhá zabránit vzniku onemocnění osteoporózou. Úpravou jídelníčku lze také předejít nemocem tlustého střeva.

Trenéři si musí dávat pozor na to, aby od svých cvičenců neočekávali stejné výsledky jako od sebe. Ne každý sdílí stejné hodnoty jako trenér. Někteří lidé nejsou schopni zvládnout některé věci, které pro trenéra znamenají pouze minimální nepříjemnosti, přesto pro cvičence mohou být těžko zvládnutelné. Například pro některé ženy je náročné cvičit ve smíšené posilovně, tj. muži a ženy v jedné posilovně, protože jim vadí, že je muži vidí neupravené

a zpotené, což u nich vede k pocitům trapnosti a ponížení a jsou proto schopny i do posilovny přestat docházet.

Další důležitou věcí pro správnou motivaci cvičenců je pochopit, v co věří a co si představují, že je důležité pro naplnění jejich cílů. Hlavní je, aby cvičení získalo trvalé místo v jejich životě a trvale naplňovalo jejich potřeby. To znamená poskytnout i teoretická východiska pro správné cvičení. Díky tomu i některé úkony, které jsou nepříjemné, mohou být akceptovány. Například pokud nemá někdo rád aerobní činnost, je důležité, aby pochopil, jak významnou úlohu hraje tento typ cvičení pro snižování kardiovaskulárních chorob atp.

Na zdraví jedince mohou mít zájem i lidé v jeho okolí. Je dobré při cvičení vzít v úvahu i vliv rodiny, přátel a i dalších důležitých lidí v cvičencově životě. Nikdo nežije v úplné izolaci, takže tento vliv je třeba vzít v potaz. Sociální podpora může být důležitým prvkem pro zažití cvičebního programu jednotlivce. Stejně tak může odrazovat ve chvíli, kdy se okolí cítí ohroženo novým využitím času jedince a proto ho od cvičení odrazují.

4.2. Efektivní dlouhodobá motivace cvičenců

Problémy s cvičením mohou být předpovídaný a očekávaný a díky tomu i preventivně řešeny. Aby měl cvičenec motivaci cvičit dlouhodobě, je třeba chápat celý komplex problémů, které se k cvičení pojí. Pokud trenér ví dopředu, jaké problémy mohou pro klienta vyvstat, je ve výhodě a může těmto problémům předejít. Výsledkem by optimálně mělo být vytvoření návyku u cvičence a udržení jeho zájmu a neoptimálněji i radosti a spokojenosti ze cvičení. Cvičení je životní styl, ne jen krátkodobá náprava vzniklého problému.

Pro jednotlivce je z počátku jednodušší mít za sebou podporu alespoň trenéra. Trenér by měl ale zajistit hlavně vytvoření návyku cvičit u klienta tak, že v budoucnu bude klient schopen trénovat i sám. V posilovně konkrétně je důležité umět správně zacházet se stroji, ovšem nejen to. Každý cvik, byť zdánlivě jednoduchý, má svou danou techniku, kterou pokud cvičenec nezná, může si ublížit. Stejně tak špatně sestavený cvičební plán může vést

k nerovnoměrnému napínání jen některých partií na úkor jiných, což může vést k zdravotním problémům (například bolesti zad vyvolané opomináním cvičení této partie). Ke zdravotní problematice se také váže fakt, že každý člověk stárne. Životní cyklus a jeho stádia jsou důležitou součástí vytvoření cvičebního plánu. Co lidé potřebují a chtějí, se mění s věkem a zkušenostmi. Cvičení má jiné významy pro lidi podle fáze života, ve které se nacházejí. Když je člověku kolem 20, 30 let tak se zaměřuje hlavně na rozvoj vztahu ke cvičení. Hledá důvody ke cvičení, těmi jsou často kontrola váhy, zvládnutí stresu a zlepšení fyzické atraktivity. Mezi 30 a 50 rokem už hodně lidí založí rodinu. Krom rodiny se tito lidé také zaměřují na budování kariéry. Cvičí, aby zvládali lépe stres, který zažívají jak doma, tak na pracovišti. Někdy ovšem podpora rodiny chybí. Například manželka se domnívá, že odchodem do posilovny se manžel vyhýbá rodinným povinnostem. Přehlédne pozitivní vliv, který má posilovna na manželovu psychiku a vidí pouze jeho absenci doma. Toto samozřejmě platí i pro manželky. Muži mají představy, že by měly být pouze doma a věnovat se rodině. Některé ženy se mohou časem tlaku rodiny poddat a přestanou se cvičení věnovat.

Pro starší lidi, mezi 60 a 70 lety nabízí cvičení možnost, jak pozastavit úpadek fyzického těla. Protože rodinné závazky už jsou menší, stejně jako ty pracovní, mají více volného času. V České republice nemají senioři dostatek finančních prostředků, proto klientů z této věkové kategorie nemám mnoho. Pro starší lidi může mít cvičení důležitý sociální aspekt. Například hodiny tance, které nejsou fyzicky tak náročné mohou mít velmi dobrý vliv na psychiku i fyzickou kondici starších lidí. Potenciál by mohl mít například kruhový trénink (to znamená více cvičenců na jednu hodinu v posilovně, kteří se v pravidelných intervalech střídají na strojích) pro starší osoby. Finanční náročnost by tak byla nižší a motivace vyšší. Lidé by se necítili poníženi, protože cvičení by šlo víceméně každému stejně, pokud by se dali dohromady lidé s podobnou fyzickou kondicí. Právě sdílení stejných obtíží, vzájemné porozumění může mít pro cvičence velmi pozitivní dopad na jejich psychiku. Nikdy se nesmí opomenout, že cvičení je proces. Osobní uspokojení z něj je důležité získávat samotným cvičením. Nejde o to fixovat se na budoucnost a

cvičit jen pro dosažení určitého budoucího výsledku. Výsledky se dostaví, ale je důležité se soustředit na průběžný, dlouhodobý proces, který k tomuto výsledku vede.

Cíle cvičenců se liší

Cíle různých cvičenců se liší, dají se rozdělit a odlišují se zejména podle následujících kategorií:

- Zda jde o muže či ženu
- Věk cvičence
- Tělesná hmotnost
- Tělesná kondice
- Sociální postavení
- Druh zaměstnání
- Vzdělání
- Životní priority

4.3. Tréninková strategie trenéra

Každý správný trenér v rámci svého výcviku a posléze i v rámci své praxe zjistí, že je důležité mít různé strategie pro různé lidi. Protože ne všichni mají stejný přístup a často mají odlišné potřeby a problémy. Základní strategie, které při své práci používám, jsou následující:

- Vyslechnutí a vzetí v úvahu konkrétních požadavků klienta a konkretizování cílů, které je vhodné časově ohraničit.
- Vytvoření tréninkového plánu včetně kontrolních měření.
- Počítat s tím, že zpočátku jsou klienti odhodláni a motivováni, ale po splnění prvních postupných cílů dochází ke stagnaci, ztrátě nasazení, někdy bezradnosti či nechuti ke cvičení.
- Být si vědom nebezpečí, že klient začne trénovat nahodile a nepravidelně (často kvůli demotivaci způsobené zdánlivou stagnací).

- Časem klesá dodržování stravovacího režimu (eventuelně výkyvy v době zvýšeného psychického stresu na pracovišti, v rodině, ve škole atp.).
- V dlouhodobém časovém horizontu je důležité se soustředit na kontinuální zvyšování výkonnosti, hledání nových cílů pro klienta, střídání tréninkových metod.
- Nepřeceňovat klienta a ani nenechat, aby sám nadhodnotil své možnosti, zvyšování výkonnosti má své hranice (někdy může dojít k nevolnosti z přehnané zátěže).
- Vzít v potaz genetický potenciál jedince, to znamená přiblížit se a pracovat s daným potenciálem a možností jedince.

4.3.1. Proces odhadnutí klienta a jeho potřeb

Ze všeho nejdřív je důležité dozvědět se, co klient chce; tedy, vyslechnout jej a pochopit jeho individuální představy o výsledku cvičení v posilovně (snížit tělesný tuk, zpevnit postavu, zlepšit fyzickou kondici, nabrat svalovou hmotu, vyrýsovat svaly, psychicky se odreagovat, vyřešit zdravotní problémy atd.). Dále je nutné od klienta zjistit, zda se bude jednat o dlouhodobou či krátkodobou spolupráci. Většinou je doporučováno cvičit alespoň dvakrát až třikrát týdně, aby byl trénink co nejefektivnější. Dobré je proložit cvičení jinými sporty, což napomáhá motivaci klienta, protože zlepšená fyzická kondice získaná v posilovně se může pozitivně odrazit v jiných sportech. Výhodou fitness je proto i fakt, že je vhodný jako doplněk pro jakýkoliv jiný sport. Pokud cvičenci dříve sportovali, představuje to při cvičení ve fitness výhodu. Záleží samozřejmě na tom, jakému se sportu se věnovali a dle toho se přizpůsobuje i styl cvičení (tj. typ tréninkového plánu) a způsob motivace při cvičení. Také záleží, jak dlouho klient neprovozoval aktivně sport či fyzické cvičení.

Pro některé klienty může být motivací i doporučení správného stravovacího režimu. Tento přístup přispívá k dosažení lepšího výsledku nejen,

co se estetických motivů týče. Tvorba individuálního jídelníčku je důležitá jak při snižování tělesného tuku, tak při tvorbě svalové hmoty. Trenér i klient ovšem musejí brát v potaz genetické predispozice a limitace, které tělo přirozeně má. Trenér by měl povzbuzovat cvičence k trpělivosti, respektování vlastních fyzických dispozic a snažit se připravit klienta na nový životní styl. Je třeba jednat a motivovat jinak muže a ženy, protože každá skupina má specifické požadavky.

Velice důležité je i počáteční měření cvičence, které by mělo být v pravidelných dvouměsíčních intervalech opakováno. Měří se objem ruky, pasu, hýždí, boků, stehen a hrudníku. Pokud klient dosahuje dobrých výsledků, je to pro něj výborná motivace do budoucnosti. Výhodnou měření je, že výsledek je velmi jednoduše měřitelný a pozorovatelný. Pokud se proporce klienta zhoršily či zůstávají stejné, je to pro trenéra impuls pro změnu cvičebního plánu a eventuelně úpravy klientova jídelníčku. Ženy preferují zmenšení objemu centimetrů ve všech partiích. Muži preferují zejména zvětšení objemu paží a hrudníku. Výsledky měření se zapisují a slouží k dlouhodobé motivace a určení realistických cílů klienta.

4.3.2. Vzhled v moderní společnosti

V dnešní společnosti jsou požadavky klientů často ovlivňovány ideálem krásy, který je veřejně opěvován a uznáván. V různých dobách se tento ideál lišil; pokud chceme poznat ten dnešní, stačí sledovat media. Ze stránek novin, televizní obrazovky, titulních stran časopisů, internetu, reklamy a v podstatě všude pozorujeme ideál, který společnost uznává a vyžaduje. Pro muže to znamená svalnaté tělo. Pro ženy představuje štíhlou postavu s většími prsy, úzký pas, dlouhé nohy, symetrický obličej i postavu. V tomto výčtu by bylo možné pokračovat, ale stačí říct, že jistá forma „dokonalosti“ je nezbytná. Mnoho lidí bez možností naplnit očekávání společnosti upadá do depresí a můžou se u nich projevit poruchy příjmy potravy, jako jsou anorexie (odmítání veškeré potravy až odpor k jídlu) a bulimie (přejídání a poté cílené zvracení). I tito lidé chodí do posilovny a zacházení s nimi musí být velmi

opatrné. Trenér může dodat klientovi sebejistotu a spokojenost z vlastního těla, ale protože tyto nemoci jsou spojeny s vnitřní, příliš hluboce zakořeněnou nespokojeností až nenávistí k vlastnímu tělu, motivace není u takovýchto klientů příliš funkční. Tito lidé spíše potřebují pomoc profesionálního psychologa nežli osobního trenéra.

Problém s přístupem mužů je zejména v tom, že mají nereálné očekávání postavy „Arnolda“ (Schwarzeneggera), což je umocňováno různými fotografiemi kulturistů v časopisech. Muži, stejně jako ženy zapomínají, že vzhled, který mají modelky na obálkách časopisů a soutěžích krásy a profesionální kulturisti na soutěžích, není reálný pro skutečný život. Těchto výsledků dosahují díky tvrdým dietám, tréninkům, odvodňování, běžně používáním zakázaných látek a v neposlední řadě také vypadají tak „dokonale“ díky programům na úpravu fotografií. Tento životní styl je nezdravý pro tělo. Přestože v médiích je v poslední době již slyšet hlasy, které se snaží lidem zdůraznit, že tento model krásy je nereálný a v podstatě obelhává lidi, lidé mu stále podléhají. Tohoto fenoménu zneužívají hlavně komerční farmaceutické společnosti nabízející různé výrobky na snížení tuku v těle, při kterých se nemusí provádět žádná fyzická aktivita, ale tyto hubnoucí preparáty jsou velice drahé, nezdravé a v neposlední řadě neúčinné.

4.3.3. Trénink žen

Ženy většinou chtějí snížit tělesný tuk, proto je zdůrazňováno, že cvičení není jen krátkodobé, ale je to dlouhodobý závazek sama k sobě. Představuje celoživotní proces, který vyžaduje odhodlání a silnou vůli. Ženy mají často tendence k vyšší konzumaci potravin ve chvílích fyzické či psychické námahy. V procesu stárnutí navíc dochází ke zpomalení metabolismu jak u mužů, tak u žen. U žen je toto více patrné než u mužů, protože ženské tělo přirozeně ukládá více tuků, než mužské. U žen se tělesný tuk ukládá nerovnoměrně, ale na rozdíl od mužů, na více místech (u mužů převažuje ukládání tuku v oblasti břicha). Proto se u žen musí udělat typologie postavy. Pro mou praxi je dostačující rozlišení na dva základní typy.: typ

hruška a jablko. Typ jablko se vyznačuje ukládáním tělesného tuku zejména v oblasti břicha a prsou. Typ hruška se vyznačuje ukládáním v partiích boků, hýždí a stehen.

Pro jednání s osobami různých typů postav je třeba přizpůsobit i motivaci. Více se zatěžuje partie, která má tendenci ukládat tuk a tím pádem je pocit klientky z této partie lepší. U žen pozoruji nelibost k této partii, která je trápí celý život. Díky cvičení může žena často poprvé docílit dobrého pocitu, přestože partie ještě nevypadá tak, jak by si optimálně představovala. Jen samotná aktivita a práce s danou partií je v tomto ohledu dostačující. Na fyzické rovině rozdílné trénování nemá příliš vliv na celkové hubnutí, ale v psychické rovině dochází u klientek k větší spokojenosti sama se sebou a dosažení pocitu, že aktivně pracují se svými nedostatky a tím se zlepšuje míra jejich spokojenosti. Je důležité je v tomto podporovat, protože pro dosažení dlouhodobých výsledků a dobrého psychického stavu je třeba docílit dílčích výsledků v krátkodobém výhledu. Mnoho žen očekává, že stačí cvičit pouze problémové partie a opomíjí partie další, jako jsou paže, záda či ramena. Pokud se takovýto styl cvičení uplatní, vede k celkové disharmonii v rozvoji jednotlivých svalových skupin, což poté zapříčiní špatné držení těla či svalovou nerovnováhu. To vede k bolesti zad a kloubů, což zhoršuje kvalitu života a zhoršení zdraví. Je nutné klientky motivovat tak, aby pochopily, že cvičení celého těla je nutností pro dosažení optimálního zdravotního výsledku.

4.3.4. Trénink mužů

Muži chodí do posilovny hlavně pro to, aby zvětšily podíl svalové hmoty a úměrně tomu snížili podíl tuku. Nejvíce preferují cvičení s činkami, na rozdíl od žen, které preferují cvičení s váhou vlastního těla, či s pomocí trenážerů. Stejně jako ženy ignorují partie, které nejsou zdánlivě problematické, tak i muži opomínají úmyslně dolní polovinu těla. Je to dáno tím, že s touto partií nemají problém, co se ukládání tuků týče a navíc jako obecně uznávaný trend mužné postavy je svalnatá horní polovina těla. V mé

praxi se s tímto přístupem setkávám velmi často. Proto je důležité motivovat muže k cvičení i dolní poloviny těla. Pokud trénují jen vrchní polovinu těla, dochází k disharmonii svalového rozvoje, což způsobuje bolesti kolen, kyčlí a bederní páteře. Tyto problémy sice nemají vliv na cvičení a další nabírání svalové hmoty, ale ve stáří znamenají zdravotní problémy.

Proto je potřeba muže motivovat ke cvičení jak horní tak dolní partie těla. Zdůrazňuji jim, že komplexní práce se svaly je nezbytná pro předcházení svalové disbalance⁷ a je dobrá pro všechny ostatní sporty (např. lyžování). Toto je přínosné pro souměrnost postavy a tím i naplnění estetických motivů.

4.3.5. Spolupráce s bývalými vrcholovými sportovci

V této kategorii převažují vrcholoví sportovci z řad mužů, jen velmi malé množství klientek vyžaduje trénovat fyzickou kondici a sílu. Tato skupina žen často spadá právě do kategorie bývalých vrcholových sportovců.

U mužů i žen kteří se věnovali sportu vrcholově pozorují stejný přístup k trénování a v podstatě obdobný průběh ukončení sportovní kariéry a přestupu na nový životní styl. Po ukončení sportovní kariéry a nástupu do stálého zaměstnání se jejich životní styl změnil. Z praktického pohledu už nepotřebují být v tak perfektní fyzické, silové kondici v jaké byly dříve, ale pro svůj pocit spokojenosti a naplnění v životě je stále nezbytností pracovat na své fyzické kondici. Chtějí se udržet ve fyzické kondici, která by se co nejvíce přibližovala té, kterou měli v mládí. Profesionální trénink byl pro ně v době jejich sportovní kariéry zdrojem naplnění života a odreagování. Uvolnění množství endorfinů, přinášejících pocit štěstí a spokojenosti, při i po cvičení bylo stabilní náplní jejich každodennosti. Po ukončení kariéry muselo dojít ke změně v žebříčku hodnot, ale cvičení v jejich psychice hraje stále významnou roli. Protože jsou ve své současné práci pod psychickým tlakem, do posilovny se přijdou odreagovat a trenér hraje významnou úlohu. Přestože by si sami byli schopni sestavovat plán, vědí, jak trénovat kterou partii těla atd. volí trénink s trenérem,

⁷ Disbalance – „vychýlení z normálu“ <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/> Cit. dne 1.3.2011

protože posilovna se pro ně stává místem, kde se mohou uvolnit po psychické námaze v práci. Nejsou ochotni si sestavovat vlastní cvičební plán, ale soustředit se pouze na tělesnou aktivitu bez dalšího plánování, které za ně udělá trenér.

Tyto klienty není třeba psychicky povzbuzovat, ale motivovat v rámci náročnosti cvičení. To znamená používat náročnější cvičební metody, v rychlejším tempu, kombinování více těžších cviků, kratší pauzy mezi cvičením, časté změny tréninkových plánů a postupné a vytrvalé zvedání zátěže. Komunikace s těmito lidmi se v rámci tréninku omezuje na minimum. Inovace tréninku je nutností, nové cviky je motivují a trénink jim přijde zábavnější a více naplňující. Pro samotného trenéra jsou tito lidé velmi přínosní. Díky nim je nezbytné stále zjišťovat nové informace a vymýšlet zajímavé cvičební postupy, které posléze mohou být aplikovány při trénování lidí, kteří v minulosti nebyli tolik zvyklí na velkou a častou sportovní zátěž.

Protože jejich interní motivace je poměrně silná, někdy je problém s pochopením limitů, které se s postupujícím věkem zvyšují. Trénink je vždy velmi náročný a někdy může překročit mez, kterou jejich tělo zvládá. Stále by chtěli dosahovat stejných výsledků jako dříve. Jako by v posilovně zapomínali, že jejich žebříček hodnot se v poslední době změnil. Často stejné úsilí, které věnovali cvičení, přenesou do profesního života. V kariérním životě je možné dosahovat stále lepších výsledků, limitující faktory jsou nepříliš významné, záleží pouze na jejich schopnostech a dovednostech. Ale v posilovně je jejich tělo limituje a to je pro ně často velmi těžko přijatelné. Nehrozí demotivace (jako u jiných typů klientů) z počáteční neschopnosti vykonání určitého cviku v určitém počtu opakování a zátěži, ale při dlouhodobé nemožnosti zaviněné limitacemi vlastního stárnoucího těla. Toto v nich nevyvolá demotivaci, ale spíše pocity úzkosti, deprese, lítosti atp. Stále jsou ochotni pokračovat ve cvičení, přestože se dostávají pocity nespokojenosti. V tuto chvíli je postava trenéra velmi důležitá, protože dává možnost odstupu a komplexnějšího pohledu. Protože pracuje s různými typy lidí, může trenér pro klienta srovnat, jak trénují průměrní lidé a připomenout mu nestálost fyzického výkonu v době stárnutí. Je třeba jim pomoci, aby se s tímto problémem vyrovnali

a přehodnotili své priority a přístup. Konkrétně motivace spočívá pouze v komunikaci a vysvětlování a zdůraznění toho, že i ty výkony, které podávají, jsou nadprůměrné pro lidi v jejich věku. Tito lidé nejsou líní, nehledají výmluvy a dělají maximum, které jim jejich tělo dovolí.

Pasivní vrcholoví sportovci

Existuje procento bývalých vrcholových sportovců, kteří své sportovní odhodlání věnovali do budování kariéry a proto nejen, že nemají tolik času trénovat, ale i potřeba trénování není tak silná, protože uspokojení nacházejí v profesi, které se věnují. Často mají pocit, že úsilí, které sportu věnovali dříve, bylo tak velké, že už nechtějí obětovat další čas této aktivitě. Plně přijali svůj nový žebříček hodnot a pocit uspokojení ze sportu byl nahrazen jinými činnostmi. Životní styl se jim změnil a cvičení už je nenaplňuje. Je obtížné je motivovat a trenér se s nimi v podstatě nedostane do styku.

4.3.6. Různé způsoby motivace

Nejčastějším typem lidí, kteří mají osobního trenéra, jsou ti, kteří cvičí z důvodů zdravotních, estetických, sociálních a prožitkových.

V mé praxi se ukazují jako nejsilnější motivy ke cvičení zdravotní a estetické. Také se domnívám, že velké procento lidí má sociální motivy pro placení si osobního trenéra. Ten pro ně představuje možnost si promluvit a odreagovat se. Tím pádem trenér funguje také jako amatérský psycholog či zpovědník. Pochopitelně tento typ vztahu s klientem je možný až po určité době, kdy klient ke mně dochází a tak vzroste vzájemná důvěra a znalost klienta. Tímto se dostávám k problematice motivace v různých fázích nejen tréninku samotného, ale i komunikace s konkrétním klientem v čase. Zpočátku je potřeba udržovat vztah na profesionální úrovni. Důležitou roli hraje respekt vůči trenérovi. Proto je důležité v počáteční fázi ukázat dobrou znalost a zkušenosti s fitness, to znamená i reprezentovat sám sebe vynikající fyzickou

kondicí, upraveným zevnějškem, správnou symetrií postavy a hlavně znalostmi v oblasti fitness. Do této problematiky spadá jak správné stravování, tak porozumění lidskému tělu a cvičebním postupům, které ho formují. Tím pádem v kombinaci se znalostmi cviků a cvičebních metod s váhou vlastního těla, trenažéry a činkami může být určena optimální strategie pro každého klienta dle jeho potřeb. Nejlépe je vycházet z fyzických možností a omezení a současně z požadavků klienta. Také je důležité, zda se jedná o úplného začátečníka, který dříve nesportoval nebo člověka, který sportuje či v minulosti sportoval a tím pádem už se mohl s fitness setkat jakožto doplňkovým sportem.

Zpočátku přistupuji ke klientům obezřetně, aby se necítili pod přílišným tlakem, který by jim mohl být nepříjemný a odradit (demotivovat) je od dalšího trénování. Postupně se zátěž zvyšuje v tempu vhodném specificky pro každého klienta. Lidé kteří sportují nebo sportovali v minulosti vyžadují rychlejší postup a vývoj. Způsob komunikace s klientem je odlišný podle osobnosti člověka. Někteří lidé vyžadují přísnost a potřebují od trenéra, aby je donutil svou rezolutností k činnosti, což je motivuje nejvíce. Některým lidem to naopak nemusí být příjemné a preferují přátelštější přístup a mírné a laskavé vedení. Pro určení, jaký typ trénování je potřeba, je důležité klienta lépe poznat. To v praxi znamená strávit s klientem alespoň dva, tři tréninky. Klient si sám nemůže říct, jakou formu motivace od trenéra vyžaduje, protože to neví. Pokud si někdo z minulosti je vědom, jaký typ vedení mu vyhovuje, přesto očekává, že trenér zjistí sám, co je pro něj vhodné.

S některými klienty se může trenér po čase spřátelit. Proto je důležité se stále striktně držet rolí trenér a klient, protože jinak může klient přijít o motivaci trenérem a začne mít pocit, že si přišel do posilovny jen popovídat a už nemusí tak tvrdě trénovat jako předtím. Protože si ovšem klienti trenéra musí zaplatit, finanční nároky fungují k opětovnému nalezení rovnováhy mezi cvičením a komunikací, protože klienti chtějí dosahovat požadovaných výsledků (snížení tělesného tuku, zvýšení kondice atd.). Setkávám se ovšem i s takovými klienty, kteří přijdou na trénink pouze za účelem se takzvané „vypovídat“ a ulevit si od každodenních problémů a starostí a cvičení je jen

druhotnou, téměř doplňkovou aktivitou. Tito lidé chodí pravidelně; významnou roli v těchto případech samozřejmě hrají vzájemné sympatie.

Tímto se dostávám také k zajímavému fenoménu spojenému s prostředím fitness. Očekává se, že trenéři jsou atraktivní lidé a i jejich vzhled je součástí jejich práce, což je pochopitelné. Jak jsem již zmínila výše, trenér by měl jít příkladem a být vzorem pro své cvičence, kteří jsou vzhledem trenéra inspirováni a chtějí dosahovat podobných výsledků. I to, že cvičencům jejich trenér imponuje se stává motivací pro lepší výkon a dlouhodobější spolupráci.

Psychologická hra?

Metoda cukru a biče je známá v pracovním prostředí, ale úspěšně může být použita i v prostředí fitness. V rámci tréninku může trenér motivovat oběma formami.

Bič představuje zvýšení počtu opakování při nedodržení správné cvičební techniky, nesoustředěnosti, lenosti atd. ovšem s tím omezením, že klient je ten, kdo trenéra najímá, tudíž si trenér nemůže dovolit vše a musí si udržet profesionální jednání. (Je možné, že někteří klienti vyžadují, aby s nimi bylo jednáno přísně, třeba se i plně odevzdají do rukou trenéra.)

Metoda cukru je motivování formou různých ústupků z cvičebních metod, které klient nepreferuje. Pokud například udělá určitý počet opakování v namáhavém cviku, tak už nemusí dělat cvik, který je mu nepříjemný. Další formou motivace může být sleva z ceny tréninkové hodiny pro klienty, kteří docházejí k trenérovi častěji nebo masáž zdarma pro cvičence, kteří trénují častěji a tím pádem je toto pro ně vítaným bonusem od trenéra, protože jim umožňuje rychlejší regeneraci. Lidé, kteří trénují vícekrát do týdne jsou více motivováni ke cvičení. Nejméně jsou motivováni ti, kteří docházejí do posilovny nepravidelně.

Stravování

Tvorba jídelního plánu je také formou motivace ze strany trenéra. Základem je, aby cvičenec pochopil, že trénink je jen polovina úspěchu, další je dodržování vhodných stravovacích návyků. Bez správného stravování je obtížné dosáhnout dobrých výsledků, což může vést k demotivaci ze strany cvičence kvůli nedosažení kýženého výsledku. Trenér si vyžádá od klienta, aby zapisoval každé jídlo v průběhu dne. Zápisy donese trenérovi před každým tréninkem a trenér zhodnotí a poradí, jak stravování vylepšit, aby bylo dosaženo lepších výkonů i v tréninku. Pokud klient nemá zájem psát si svůj jídelníček, je třeba, aby ho trenér alespoň seznámil s vhodnými stravovacími návyky a upozornil na demotivující faktory, které nastanou, pokud nebude správnou stravu dodržovat. Například žádný úbytek tuku, žádný nárůst svalů atd. – cvičenec bude v podstatě podávat pořád stejné nebo horší výkony. Mnoho žen se domnívá, že fitness výživa znamená jíst málo a držet nízkokalorickou dietu. Trenér musí umět vysvětlit, že toto není smyslem správného stravování. Pokud člověk nemá dostatečný příjem kalorií, jeho tělo bude zesláblé, čímž dochází k zhoršení kvality tréninku, což v budoucnu může vést k demotivaci a zvýšení rizika vzniku stravovacích poruch. Jako optimální strava při cvičení se doporučuje jíst minimálně pětkrát denně, konzumovat hodně ovoce a zeleniny, dodržovat pitný režim (minimálně tři litry tekutin denně) a dodržovat správný poměr tuků, sacharidů a bílkovin ve stravě.

Dalším problémem v této uspěchané době je, že lidé nemají na jídlo kvůli pracovním povinnostem přes den čas. Když přijdou večer domů z práce, zkonsumují velké množství potravy naráz a příliš nepřemýšlí o skladbě ani výživové hodnotě. Toto je pro organismus velmi nezdravé, vede ke zpomalení metabolismu a tím pádem rychlému ukládání tuků.

Doplňky výživy jsou další zajímavou možností jak podpořit motivaci cvičence. Pro ženy jsou to hlavně spalovače tuků (například carnitin). Díky tomu, že ženy tuto látku použijí, domnívají se, že rychleji spalují tuky a proto se více snaží. Cítí se po cvičení lépe, protože mají pocit z efektivněji provedeného cvičení. Pro muže jsou zajímavé látky pro zvyšování objemu

svalové hmoty. Například kreatin⁸, který slouží k zvyšování síly a tím pádem k rychlejšímu nárůstu svalové hmoty.

Pro trénování je důležité mít dostatečný přísun bílkovin. Častým problémem, který u cvičenců pozoruji, je nedostatek bílkovin a mnoho tuků ve stravě. Pro snadnější dohled nad množstvím bílkovin jsou doporučovány proteinové nápoje. Jako doplněk stravy jsou velmi účinné a pomáhají, stejně jako dodržování zdravé životosprávy, k lepším výsledkům cvičení a díky tomu větší spokojenosti cvičence sám se sebou.

⁸ Kreatin – „Kreatin rapidně zvyšuje svalovou sílu a objem svalů (natahuje do svalů vodu a glykogen). Sportovcům pomáhá rychle zlepšit fyzickou kondici a nabrat svalovou hmotu.“
<http://cs.wikipedia.org/wiki/Kreatin> Cit. dne 1.3.2011

4.4. Interview - člověk závislý na sportu

„Lidé závislí na sportu“ – tímto myslím sportovce, kteří trénují a dodržují životosprávu na vrcholové úrovni, ale neúčastní se závodů a z cvičení nemají žádný jiný benefit, než vlastní dobrý pocit.

Je velmi málo lidí, kteří tráví hodiny denně v posilovně a dodržují správnou „fitness“ stravu a životosprávu, aniž by se účastnili závodů. Sport je pro ně životní filosofií a bez něj by nebyli schopni žít plnohodnotný život. Je samozřejmě otázkou do jaké míry motivace vychází čistě z racionálních důvodů, protože u těchto lidí může často hrát roli nějaký nevědomý či neuvědomovaný motiv, který se vztahuje k jejich minulosti a zkušenosti. Někteří lidé se tímto přístupem mohou snažit vyřešit své komplexy nebo problémy, protože cvičení je pro ně jediným možným odreagováním. Proto například problémy v osobním životě řeší v posilovně náročnějším tréninkem, než je zvyklí nebo začnou chodit do posilovny častěji.

Interview jsem provedla se slečnou Katkou, která chodí do posilovny už devět let a to nejméně jednou denně. Střídají se i období, kdy cvičí i dvakrát denně.

V mládí chtěla být Katka modelkou, protože obdivovala štíhlé a upravené modelky a herečky z časopisů a televize. V patnácti letech začala chodit do posilovny, protože se domnívala, že její tělo není dostatečně esteticky přitažlivé. Při pohledu na modelky věřila, že je možné a žádoucí takto vypadat. Také si myslela, že dokonalý vzhled je podmínkou toho, aby byla úspěšná ve společnosti a lidé ji lépe přijímali a měli rádi. Zpočátku trénovala pouze třikrát týdně, ale postupně zvyšovala zátěž až na 10 týdně. Po čase chodila trénovat pravidelně dvoufázově (tzn. dvakrát denně). Začala dodržovat fitness stravu, ale ne pod profesionálním dozorem, takže dělala mnoho chyb. Po několika měsících byla podvyživená, neměla menstruaci, měla velké změny nálad. Také měla nepřetržitě hlad kvůli velkému výdeji energie a malému příjmu potravy. Sice si uvědomovala, že byla štíhlá, ale měla panický strach z tloustnutí. Zdálo se jí, že každým tréninkem se přibližuje ke své vysněné postavě. Protože měla velmi náročnou dietu, pokaždé když ji kvůli hladu překročila, šla jíst

vyzvracet. Takto ji začala bulimie, se kterou bojovala rok. Poté si toho všimla její rodina a ona se začala z bulimie léčit. Chodila k psychologovi a po poradě s profesionálním trenérem se začala zajímat o optimální sestavení jídelního plánu při cvičení v posilovně. Vytvořila si zdravé jídelní návyky a veškerou vůli, kterou dříve musela věnovat dodržování diety, dala do cvičení. Od té doby ji šlo cvičení lépe, protože měla více síly. (V době, kdy trpěla bulimií, nedosahovala zdaleka takových výsledků, jako lidé, kteří trénovali stejně náročně jako ona a netrpěli poruchy příjmy potravy. To ji deprimovalo a způsobovalo pocity úzkosti a deprese.)

Ve dvaceti letech zvažovala věnovat se fitness profesionálně, ale odradily ji diety, které jsou vyžadovány ke konci přípravy na závody a extrémní tréninková zátěž. Také si uvědomila, že v České republice není pro sportovce ve fitness dobré uplatnění. Nelze se tím žít.

Dnes je pro ni cvičení životním stylem, kterým řeší všechny životní problémy. Sport se pro ni stal drogou. Nepotřebuje chodit k psychologům ani lékařům, sport ji sám o sobě ji dokonale naplňuje. Má ze sebe a své postavy dobrý pocit. Sebevědomí získává díky okolí, které její vzhled a odhodlání k cvičení oceňuje.

Také se jí líbí, že díky každodennímu tréninku má dobrou fyzickou kondici. Říká: „Trénování je překonávání sama sebe a léčebný prostředek pro mou psychiku. Nemohla bych bez něj žít a i když třeba někam jedu na dovolenou, musím pořád vyhledávat jakýkoliv druh sportu. Je mi jedno, jestli běhám, chodím, lezu... hlavně, že sportuju.“

Ale i dnes říká, že pokud by neměla možnost cvičit nebo dodržovat stravu, jakou si představuje (je náročná na vůli a také po finanční stránce), mohla by se dostat do psychických problémů a eventuálně opět znovu trpět poruchou příjmu potravy.

4.5. Interview s profesionálním sportovcem

Motivace je pochopitelně odlišná u profesionálních sportovců a lidí, kteří neprovozují sport závodně. Pro svůj rozhovor jsem si vybrala pana Davida Babůrka, se kterým spolupracuji několik let a který je částečně i mým tutorem pro práci trenéra ve fitness centru. Domnívám se, že mnoho z jeho názorů a zkušeností mohou být inspirativní a platné i pro běžné cvičence, kteří se nevěnují sportu závodně.

David Babůrek je profesionálním sportovcem v disciplíně fitness. Ptala jsem se ho na jeho důvody pro zvolení právě fitness pro svou profesionální sportovní kariéru a jaké motivy ovlivňovaly a ovlivňují jeho rozhodnutí ke cvičení. Pro rozhovor jsem si vybrala Davida Babůrka proto, že vím, jak tvrdě trénuje a jaké obrovské rozhodnutí je potřeba k dodržování tak přísné životosprávy, jakou už mnoho let dodržuje. Pro Davida je cvičení jednoznačně životním stylem, který vyznává již od mládí. V dětství se věnoval jiným sportům, ale vždy závodně. Začínal s fotbalem, ale brzy zjistil, že není kolektivní hráč a preferuje sporty, kde zodpovídá pouze sám za sebe. V době komunismu nebyly v ČSSR takové možnosti jako na Západě. Fitness nebyl známý sport. Bylo potřeba, aby si většinu informací sám hledal, byť zdrojů nebylo mnoho. Vzhledl se zpočátku, jako většina mladých chlapců, v akčních hrdínech jako Rambo nebo Rocky. Líbily se mu svaly, ale hlavně chtěl mít dobrou fyzickou kondici. Začal trénovat karate, ve kterém byl poměrně úspěšný. Velkou motivací bylo zpočátku jeho kariéry hlavně to, že jako dyslektik měl ve škole velkou nevýhodu, takže se potřeboval realizovat jinde. V podstatě v každém sportu, kterému se věnoval, byl úspěšný. Když si uvědomil, že má takovýto talent, zjistil, že to je prostor, kde může vynikat, být úspěšný. Nakonec si vybral jako svůj hlavní sport fitness, přestože v té době byl velmi málo známým sportem. Jeho interní motivace je velmi silná. Přestože ho rodiče nepodporovali, ale spíše odrazovali, David se fitness nevzdal. Líbila se mu kombinace dvou věcí, které ho do té doby bavily. Budování tělesné

komplexnosti a cvičení celého těla spjaté s dobře rozvinutým svalstvem a důraz na výbušnost, dynamiku.

Mohlo by se zdát, že vrcholoví sportovci v oblasti fitness hodně dbají na estetické motivy pro cvičení. To je sice součástí soutěže (pózování, které prokazuje symetričnost těla a vyrýsování svalových skupin), ale pro Davida nikdy nepředstavovalo to nejdůležitější. Pokud by to tak bylo, mohl by se věnovat čistě kulturistice. Pro něj je nejdůležitější být v dobré fyzické kondici. Tento pocit už je součástí jeho vnitřní motivace od dětství. Dokonce říká, že „musí“ být v perfektní fyzické kondici. Navíc dnes už se této problematice týká i jeho externí motivace, protože se fitness živí. Jako trenér potřebuje vypadat reprezentativně a být příkladem pro své svěřence. Tím pádem může mít i více pracovních příležitostí, protože lidé budou k němu vzhlížet a věřit mu, že ví, jak dosáhnout dobrých výsledků. Pochopitelně se věnuje spíše profesionálním sportovcům, protože jeho životní styl je přeci jen pro většinu normálních lidí poměrně náročný. Tím pádem by hodně jeho zkušeností zůstalo nevyužitých, protože svěřenci by nebyli ochotni dodržovat tak přísný systém. Pro Davida je zajímavější trénovat lidi, kterým může předat co nejvíce ze svých zkušeností.

Díky sportovní kariéře se David naučil velmi dobře pracovat se svou psychikou a zjistil, jak nejlépe sám sebe motivovat. Motivaci neztrácí nikdy, nezáleží, zda se připravuje na závod, či už je po závodu. Trénovat je pro něj tak přirozené, že už ani jinak žít nechce a neumí. Jak říká, důležité je nebýt „přemotivovaný“, protože to znamená překračovat hranice únosné pro své tělo a potenciál zranění. (Demotivace může vést ke stejnému výsledku, protože odbít určitý cvik opět znamená potenciál zranění.) Sportovní kariéra je důležitá i pro jeho pocit seberealizace, uznání a úcty. Cvičení pomáhá k naplnění všech jeho vyšších potřeb.

Zajímavým poznatkem z interview byl význam rituálů. V podstatě se vztahuje k již zmiňované dlouhodobé motivaci. David je nazývá „spínačem na výkon“. Pro Davida už je samotný trénink rituálem, který je třeba vykonat nejméně jednou denně. Díky tomu do tréninku nekládá nezdravou přemíru snahy. Dalo by se možná říct, že trénink nebere tak vážně. Každý jeden trénink

je důležitý, ale úspěch či neúspěch nezávisí na každém tréninku. Pokud se mu nepovede dnes, může mít dobrý pocit, že udělal co mohl pro tento den. Další den se bude soustředit znovu na jeden konkrétní trénink. Je to práce den za dnem. David říká: „...přílišná snaha ubírá člověku koncentraci, musí to být přirozené nastavení člověka, když něco chceme moc, tak je to špatně.“

Je zajímavé, že náročnost tréninku je taková, že i při tak vnitřní motivaci, jakou má, může dojít k demotivaci (byť trénink dále trvá s původním odhodláním). David neřeší, zda na trénink jít, ale více vnitřně pracuje s tím, jak k tréninku přistoupí. Např. při zranění dojde k oslabení tréninku. Pokud si nedá pozor, může se tímto „vystresovat“. Tím pádem vliv oslabeného tréninku má mnohem větší dopad, protože to vidí velmi negativně a tím pádem si psychosomaticky přivodí prohloubení oslabení. „Je důležité se soustředit na jednotlivé úkony a ne na cíl, ne dlouhodobé cíle, je třeba se soustředit na malé krůčky, což platí ve všem v životě.“ Na tomto názoru je patrné, že cvičení je pro Davida velmi komplexním problémem, který ho v životě stále učí něčemu novému. Plně uznává psychosomatiku. Ta vysvětluje a zkoumá, jak ovlivňuje naše psychiku naše tělo a naopak.

Co se motivace Davida v čase týče, dříve měl problémy s dodržováním jiných věcí, než dnes. Jeho sportovní kariéra pomalu končí, takže se připravuje na vstup do „normálního“ života. Ten bude v jeho případě stále propojen se sportem, ale už jinak, než dříve. Dieta, která je pro profesionálního sportovce přirozenou součástí života, by byla pro normálního člověka velmi obtížná. David s ní měl zpočátku také problémy, ale po letech a letech praxe už ji považuje za naprosto přirozenou. Už je to zvyk. Zvyky mohou být pozitivní, ale někdy může dojít k tomu, že se stanou monotónními, což je naopak demotivující. David říká: „... když odtrénujete 25 tréninku za týden, je to hrozně monotónní, už nemáte sílu jít se bavit, jste unavený, jen trénujete, jíte a pijete. Motivace musí být každý den, každý trénink, protože jinak není jakoby žádná radost. Ale já si najdu radost v tom, že mám lehce „vysekanější“ postavu, že to funguje, že se zlepšuju, že fyzička narůstá. Malé odměny jsou důležité. Blbé ovšem je, když se to zlepšování zastaví, je to demotivující. Je

těžké udržet si vysokou motivaci po celou dobu, protože příprava na závod trvá čtyři, pět měsíců.“.

Podle Davida vyhrává ve sportu vždy ten psychicky silnější. K tomuto poznání se dospívá postupně. Zjistil, že dnes už mu stačí trénovat méně a přesto vypadá lépe. Díky tomu, že má zkušenosti, používá více strategie, umí lépe plánovat a má větší klid a vyrovnanost. Jako mladý se domníval, že snahou „se to urve“, ale „propustkou“ jít dál ve výkonu je psychika, natrénované rituály, nebrat si na trénink starosti, mít čistou hlavu atd.

„Motivace je progres“, říká. Teď už je to přirozená součást života. Navíc s koncem kariéry už si užívá, že není ve stresu, cítí se zdravější, než kdy před tím. Těší se, že se bude moci o něco méně kontrolovat. „Těším se do „normálu“, ale „nenormál“ mě hodně naučil... Jak jednat v krizi, co už umím překonat, jak řešit problémy...“ Díky profesionálnímu sportu mu zůstanou celoživotní zdravé návyky. V pozdějším věku je těžké tělo a hlavně psychiku na trénování navyknout, což už je ale pro Davida normální, přirozená věc.

David se chce do budoucna dále řídit svou filosofií a to tak, že je důležité se soustředit na dílčí úkony směřující k cíli. Chce se přirozeně přizpůsobit věku a založit rodinu.

David je individualista, takže nikdy nepotřeboval s někým trénovat, externí motivací mu byly pouze úspěchy ze soutěží (úspěch je i samotná účast na fitness soutěži, protože ne všichni se kvalifikují). Zdrojem pocitu vlastní hodnoty bylo pro něj vždy jeho vlastní hodnocení. Standard, který má jakoby nevědomě v sobě už zakódovaný. Nikdy se nesrovnával se soupeři, protože to by ho „svazovalo“. Musí si být vědom, kde se nachází on chápat, že každý člověk je jiný a má jiné možnosti, schopnosti, genetický základ atd.

Co se zdraví týče, není pro něj motivem, protože je to pro něj naprosto přirozená věc. Má celoživotní kondici, takže zdraví bere vnitřně jako naprostou samozřejmost. Také mu nejde o estetické motivy, protože je pro něj důležitější funkčnost, než jen vzhled svalů. Pro soutěžení je sice důležité, jak vypadají, ale pro normální život už nezáleží, zda jsou o půl centimetru větší nebo menší. Chce si jen udržet fyzickou zdatnost na co nejvyšší úrovni, co nejdéle to půjde.

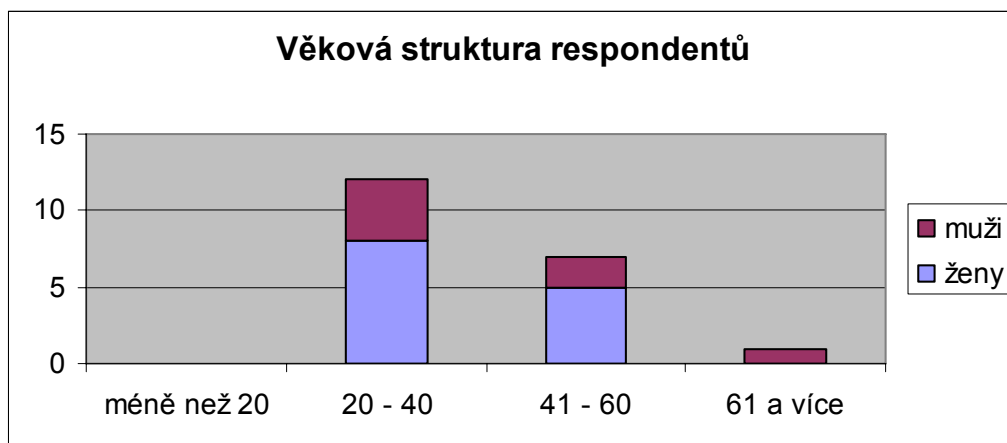
Na závěr David říká: „Už pro mě končí motivace pro závodění, ale pokračuje to v psychické rovině v jiných věcech. Už ne ve sportu, cvičení... nebo třeba i ve sportu, akorát na nezávodní úrovni. Na psychice pracuji celý život. Je důležité vědět, co chci a co nechci.“

4.6. Dotazníkové šetření

Jak již bylo výše zmíněno, použitý dotazník se shoduje s dotazníkem použitým ve výzkumu Motivace ve fitness paní Stackeovou (Stackeová, 2006). Výsledná struktura motivů zjištěná mezi mými cvičenci přibližně odpovídá i zjištění pan Stackeové.

V dotazníku byly nejprve uvedeny otázky dotazující se na věk a periodicitu chování do fitness. Z odpovědí jsem sestavila následující grafy, které přehledně popisují, jak vypadá věková struktura respondentů a jak často tito respondenti dochází do fitness centra. Bylo vybráno 20 respondentů, se kterými dlouhodobě spolupracuji jako jejich osobní trenérka a jejichž pozorováním a spoluprací s nimi jsem získala podklady pro kvalitativní vyhodnocení svého výzkumu.

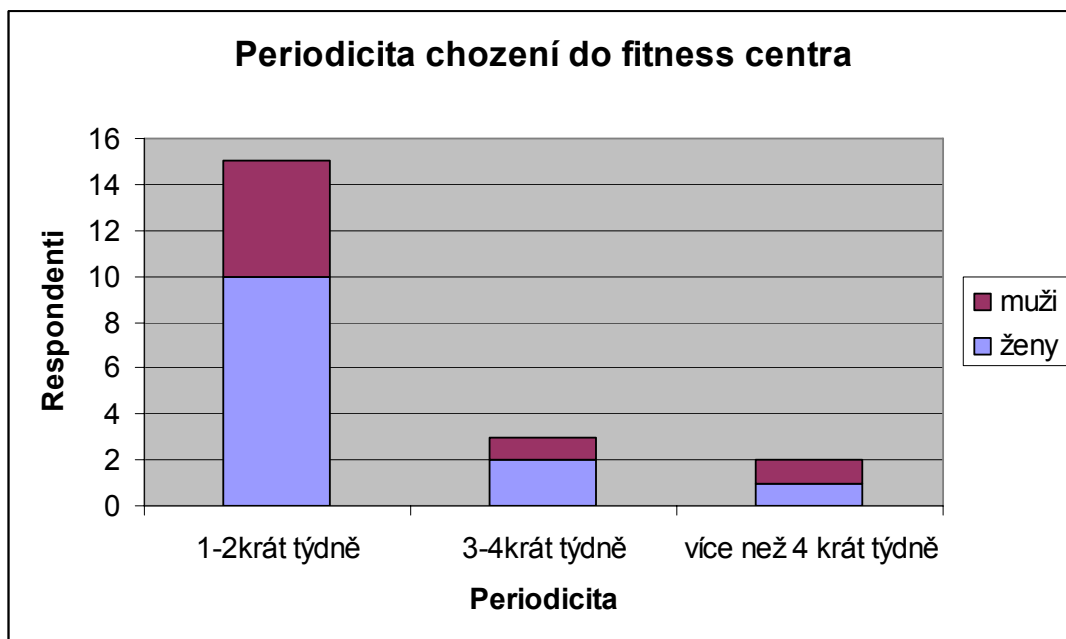
Obrázek 1: Věková struktura respondentů



Zdroj: Michaela Karetová, dotazník Motivace ve fitness 2012

Z grafu je zřejmé, že osobního trenéra v posilovně si platí zejména lidé v produktivním věku. Je to pochopitelné, protože hodina v posilovně s osobním trenérem je poměrně finančně náročná. Více klientů jsou ženy, což je patrně dáno faktem, že jsem žena.

Obrázek 2: Periodicita chození do posilovny



Zdroj: Michaela Karetová, dotazník Motivace ve fitness 2012

Nejvíce klientů chodí do posilovny jednou až dvakrát týdně. Jak již bylo zmíněno výše, osobního trenéra si často zaplatí lidé, kteří nemají dost silnou vůli nebo se nedomnívají, že by byli schopni si sestavit kvalitně a efektivně vlastní plán pro to, aby mohli pravidelně cvičit sami. Je pro ně praktičtější mít vedení. Někteří lidé nejsou ochotni věnovat cvičení v posilovně mnoho hodin týdně. Mají jiné aktivity, kterým se chtějí věnovat. Ať už jde o jiné sporty, sociální, rodinné či pracovní důvody. Dalším důvodem pro chození do posilovny jen jednou či dvakrát týdně může být finanční omezení. Pokud by cvičenci s trenérem spolupracovali například čtyřikrát týdně, výdaje na posilovnu by se vyšplhaly do tisíců korun měsíčně.

Motivy ke cvičení:

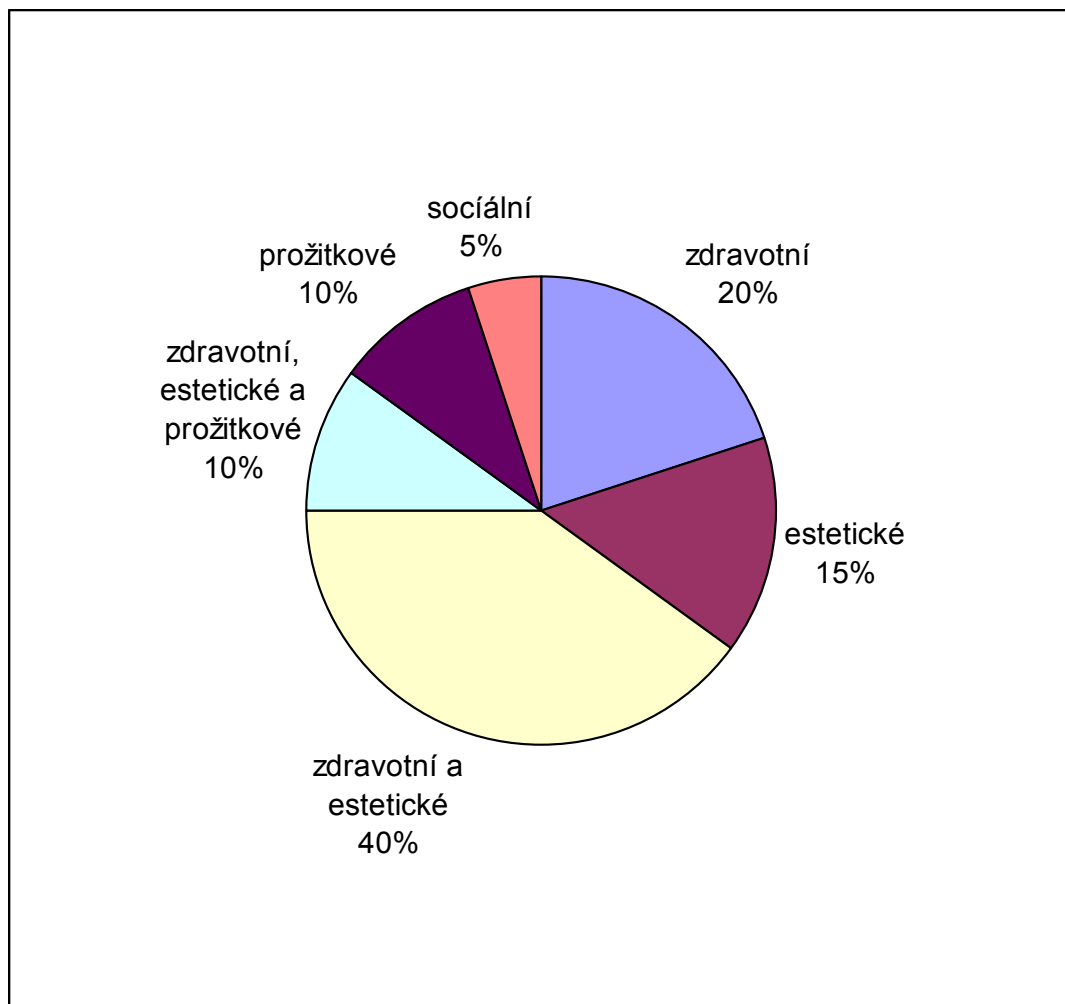
V první části dotazníku byli respondenti dotázáni otevřenou otázkou, jaký je hlavní důvod pro cvičení. Odpovědi byly zařazeny k čtyřem hlavním motivům ke cvičení – zdravotní, estetické, prožitkové, sociální.

Tabulka 1: Odpovědi na tuto otevřenou otázku

Důvod proč cvičíte, je:	Motivy
Sedavé zaměstnání a problém se zády	<i>zdravotní</i>
Být v kondici, cítit se fajn	<i>zdravotní</i>
Zdravotní důvody, estetické důvody, navození psychické pohody dobrý pocit	<i>zdravotní, estetické, prožitkové</i>
Zhubnout	<i>estetické</i>
Zlepšení fyzické kondice, zpevnění postavy, redukce tuku	<i>zdravotní a estetické</i>
Vytvoření fyzické kondice, hubnutí	<i>zdravotní a estetické</i>
Rozvoj kondice a síly, pozitivní pocit z trénování vlastního těla, snaha minimalizovat chárání vlastního těla, které hrozí se stárnutím	<i>zdravotní a prožitkové</i>
Redukce váhy a zlepšení kondice	<i>zdravotní a estetické</i>
Zpevnit tělo, fyzická kondice, zdraví	<i>zdravotní a estetické</i>
Z důvodu nadváhy, která je špatná pro moje zdraví	<i>zdravotní</i>
Naplňuje mě to	<i>prožitkový</i>
Baví mě to, zlepšení kondice, štíhlá postava	<i>zdravotní, estetické, prožitkové</i>
Zvýšení tělesné kondice, snížení váhy	<i>estetické</i>
Abych se nerozpadla a vypadala dobře	<i>zdravotní a estetické</i>
Zhubnout a zpevnit postavu	<i>estetické</i>
Kondice a váha	<i>zdravotní</i>
Cítit se dobře	<i>prožitkové</i>
Být v kondici a vypadat dobře	<i>zdravotní a estetické</i>
Redukce váhy, lepší kondice	<i>zdravotní a estetické</i>

Zdroj: Michaela Karetová, dotazník Motivace ve fitness 2012

Graf 3: Z odpovědí jsem pro přehlednost sestavila koláčový graf:



Zdroj: Michaela Karetová, dotazník Motivace ve fitness 2012

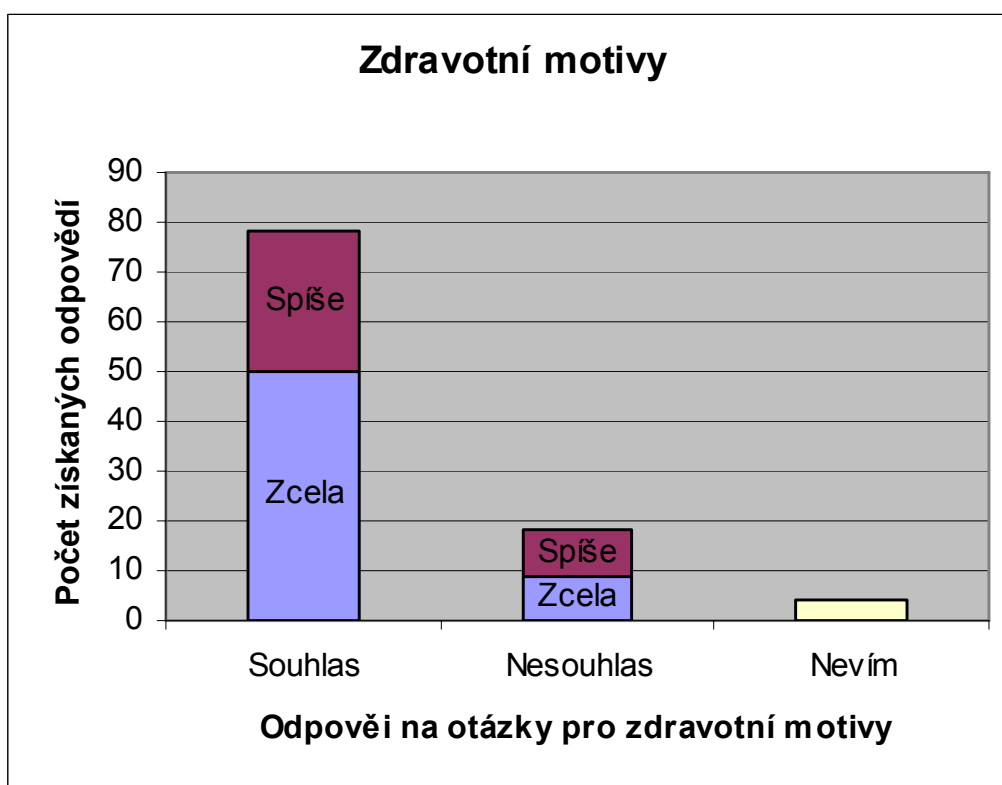
Z grafu vyplývá, že pro klienty jsou nejdůležitější motivy zdravotní a estetické. Čtyřicet procent respondentů uvedlo jako důvod kombinaci zdravotních a estetických důvodů. Patnáct procent respondentů uvedlo pouze estetické motivy. Většina mých klientů je v produktivním věku, tudíž u nich hrají estetické motivy významnou roli. Pochopitelně i zdravotní důvody jsou velkou motivací pro docházení do fitness, ty ale spíše je zmiňují starší klienti.

Odpovědi podle jednotlivých motivů

Respondentům nebylo sděleno, že se otázky týkají čtyř hlavních motivů a otázky byly úmyslně proházeny tak, aby nebylo zjevné, že se dělí do čtyř motivů a která otázka spadá ke kterému motivu.

Nejprve uvádím grafy, které vyjadřují, kolik odpovědí pro otázky konkrétní motiv získal. Poté uvádím graf, který spojuje předchozí čtyři grafy a ukazuje rozvrstvení čtyř základních motivů u klientů.

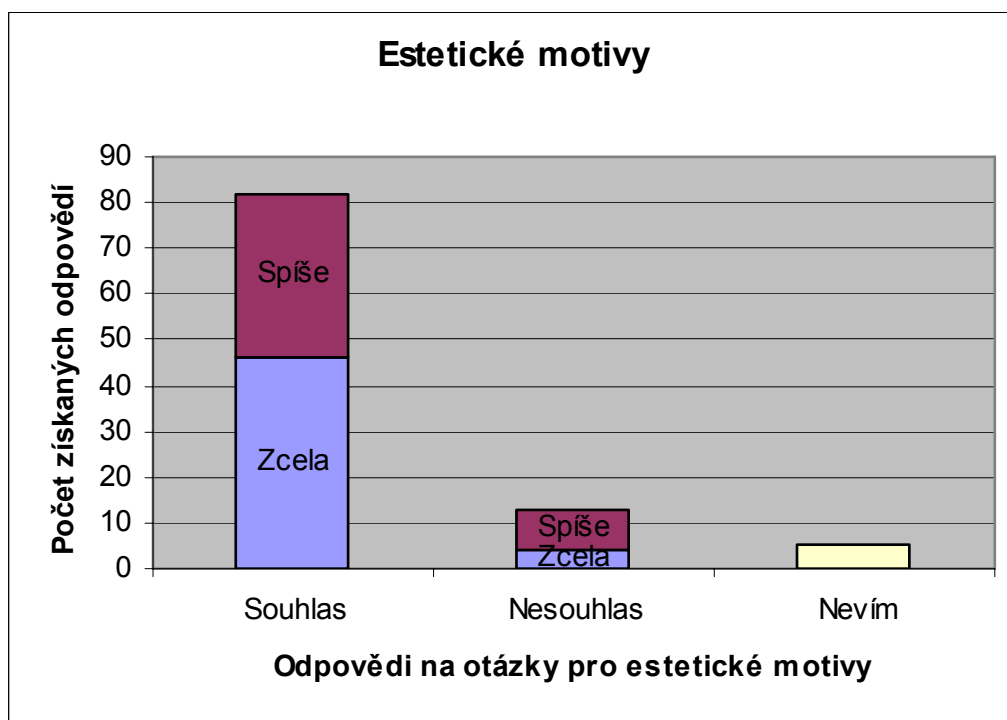
Graf 4: Zdravotní motivy



Zdroj: Michaela Karetová, dotazník Motivace ve fitness 2012

Z grafu vyplývá, že velká část respondentů se ztotožňuje s tím, že motiv pro cvičení je ze zdravotních důvodů. Jak odpovídá i z otevřené otázky, mnoho lidí začíná cvičit v posilovně kvůli fyzickému diskomfortu způsobenému například sedavým zaměstnáním či z důvodu nadváhy. Respondenti si uvědomují její negativní vliv na jejich zdraví a omezení v životě.

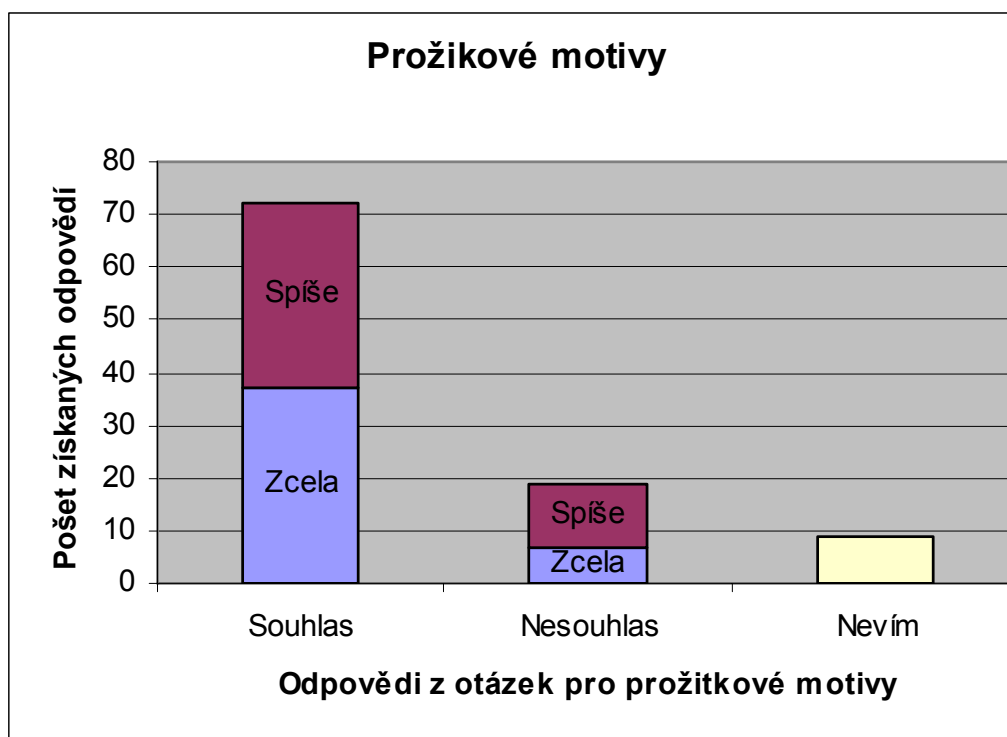
Graf 5: Estetické motivy



Zdroj: Michaela Karetová, dotazník Motivace ve fitness 2012

Z otevřené otázky je zjevné, že pro klienty většinou vypadat dobře znamená být štíhlý a mít zpevněnou postavu. Jen velmi málo respondentů necvičí kvůli estetickým motivům. Pro většinu z mých klientů je většinou velmi silná motivace „vypadat dobře“ a posléze i cítit se dobře.

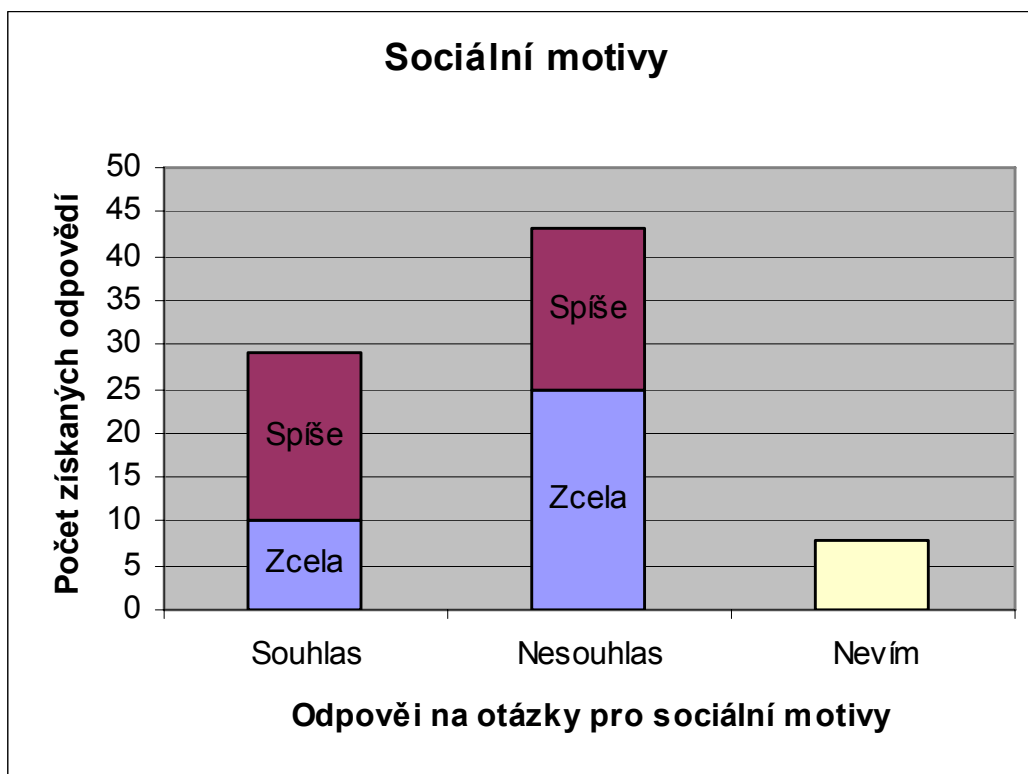
Graf 6: Prožitkové motivy



Zdroj: Michaela Karetová, dotazník Motivace ve fitness 2012

Prožitkové motivy jsou pro klienty také důležité, přestože je v otevřené otázce příliš neuváděli. Nesouhlasilo jen malé množství lidí. Převážně ti, pro které je cvičení jen prostředkem k dosažení vytyčených cílů, ale ne zálibou, které by se jinak chtěli věnovat.

Graf 7: Sociální motivy



Zdroj: Michaela Karetová, dotazník Motivace ve fitness 2012

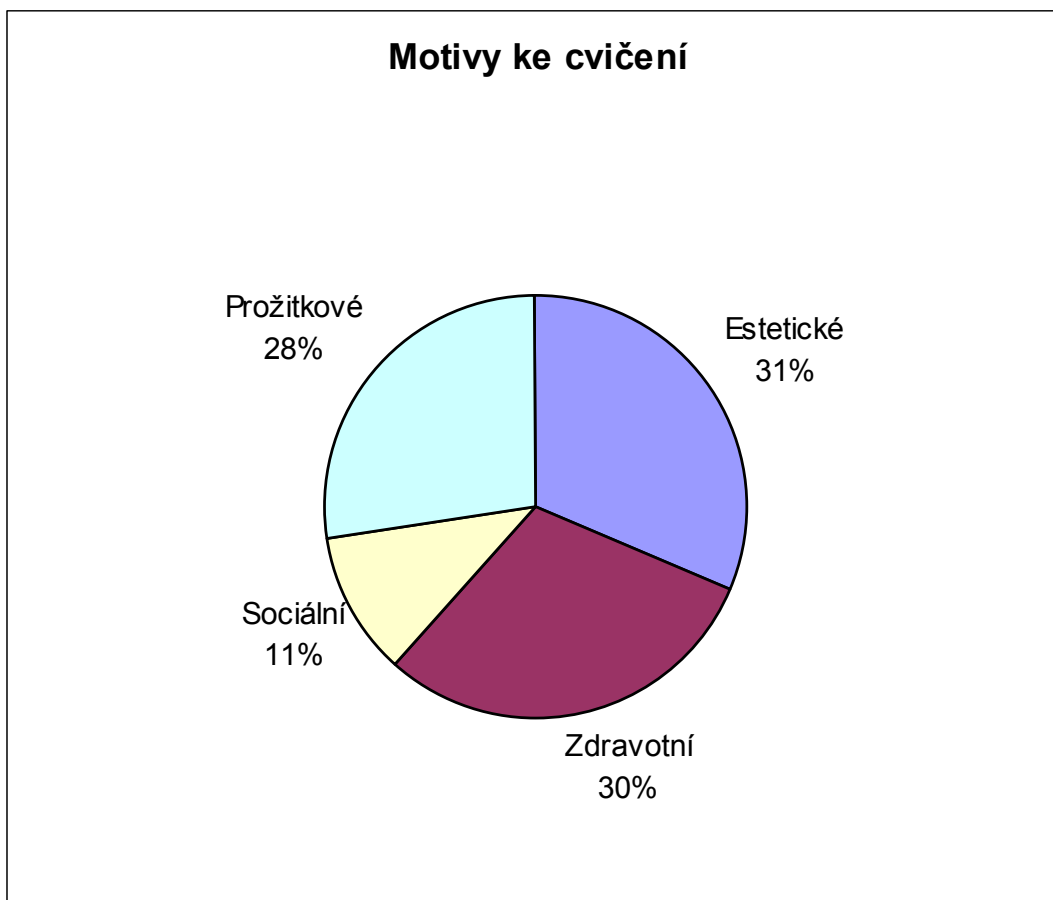
Z grafu vyplývá, že sociální motivy nejsou pro většinu klientů velmi důležité. Je to pochopitelné, protože fitness je individuální sport. Pro ty, kteří souhlasí se sociálním motivem v rámci jejich cvičení ve fitness, hraje důležitou roli trenér.

Toto ukazují i odpovědi na otázku, která se dotazovala, zda je důležitá role trenéra a jakou shledávají případnou výhodu ve cvičení s trenérem. Vypsané odpovědi jsou v Příloze B.

V podstatě většinu názorů shrnuje ve své odpovědi jeden z respondentů: „Ano, odlišnost tam neoddiskutovatelně je. Trenérka dohlíží na „rytmus“ cvičení, zvolené kombinace cviků, intenzitu, počty opakování, přestávky mezi cviky a celkovou délku tréninku, kterou mám samostatně velkou tendenci překračovat. Dbá na komplexnost procvičování těla jako celku. Pokud totiž člověk cvičí sám, a to i v dobré víře, ale bez plánu a systematičnosti, často má

tendenci některé partie protěžovat a na jiné zcela zapomínat. U trenérky nelze opomenout její roli pozitivního motivačního faktoru a cenné možnosti okamžité konzultace pocitů a nejasností vzniklých během cvičení. Občas se mi stává, že na ranní hodinu dorazím poněkud nedospale rozmrzelý či na večerní hodinu trochu rozladěnější z práce, zde osobní trenérka dokáže zafungovat jako psychologická „vyhybka“, takže po 60ti minutách odcházím nejen tělesně nabuzený, ale i psychika se ocitá ve velmi kladném teritoriu. Přirozeně, nikdo nevládne stále fungující tělesně-psychickou kouzelnou hůlkou, tudíž i dny, kdy se člověk po cvičení cítí spíše „vyšťavený“ se dostaví. Avšak, zde opět nastupuje její další role, a tou je vyhodnocení profilu cvičení vs. trend dosahovaných výsledků, zda aktuální tréninkový plán netrvá přespříliš dlouho, což může vést k dlouhodobé stagnaci a možnému „vyhoření“.

Graf 8: Vyhodnocení motivace ke cvičení ve fitness



Zdroj: Michaela Karetová, dotazník Motivace ve fitness 2012

Z výsledného koláčového grafu je zřejmé, že hlavní motivy pro cvičení jsou nejvíce estetické a zdravotní. Další jsou motivy prožitkové a nejméně motivy sociální. S postupujícím věkem motivy estetické ztrácí na významu a na důležitosti nabývají zdravotní motivy. Prožitkové motivy jsou spíše u lidí, kteří neberou posilovnu jako „nutné zlo“ či pouze prostředek k dosažení krátkodobých cílů, ale pro ty, kteří mají ke sportu alespoň částečně pozitivní vztah.

4.7. Ekonomické aspekty cvičení ve fitness centru

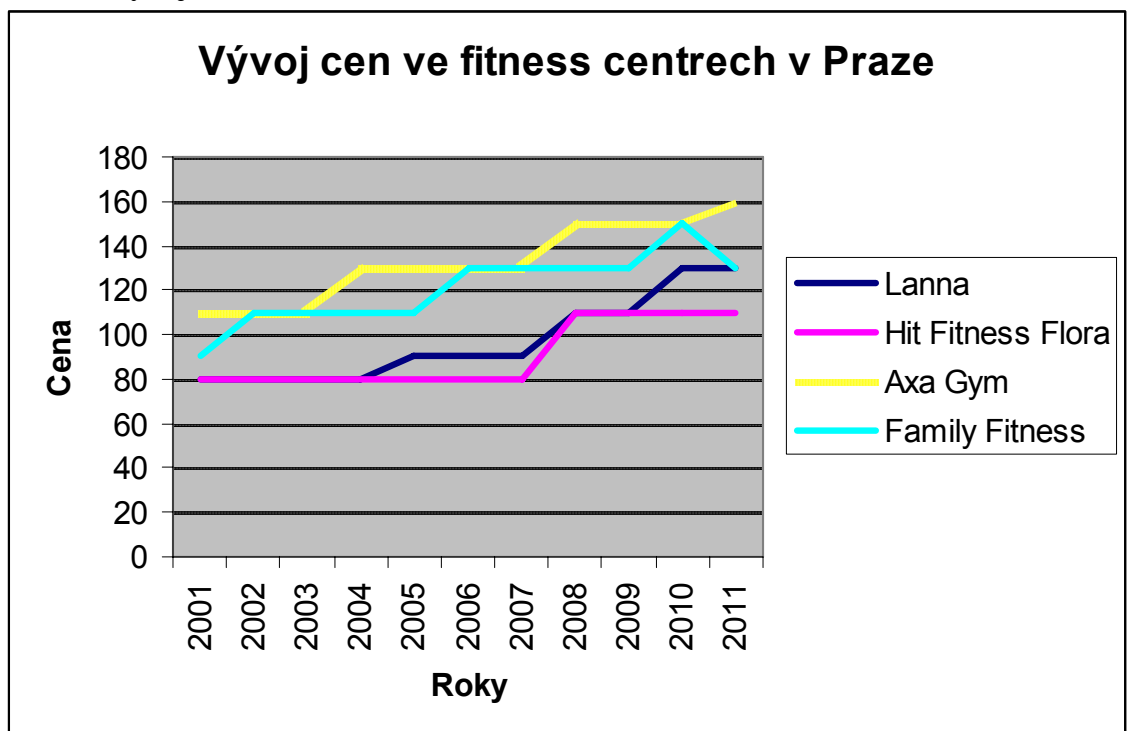
4.7.1. Ekonomická analýza vývoje cen v oblasti fitness

Ceny jednorázových vstupů do čtyř fitness center v Praze

Data pro následující dotazník byla získána přímo od provozních manažerů čtyřech pražských fitness center. Ve dvou z nich jsem pracovala a do dvou z nich jsem docházela jako klient.

Z grafu je zřejmé, že ceny se od roku 2001 postupně zvyšovaly, protože dochází k zvyšování vstupů provozovatelům (vyšší náklady na provoz - např. energie, nájem, ceny za údržbu, studená a teplá voda) a také vliv inflace, která se také projeví na ceně vstupného.

Graf 9: Vývoj cen ve fitness centrech v Praze



Zdroj: Michaela Karetová, rozhovor s managery fitness center Lanna, Hit Fitness Flora, Axa Gym a Family Fitness

I přes zvyšující se ceny návštěvnost fitness center roste. V posledních letech pracuje ve fitness centrech více trenérů, protože zájem ze strany klientů je vyšší. Lidé se domnívají že s trenérem mohou dosáhnout lepších výsledků a také finanční náročnost je dobrým motivačním faktorem. Pokud obětují několik set korun za osobního trenéra, chtějí, aby se jejich investice promítla i na výsledku jejich činnosti v posilovně. Čím větší investice, tím větší odhodlání a morálka. U mnoho trenérů platí pravidlo, že pokud klient nezruší trénink 24 hodin dopředu, musí za něj klient i tak zaplatit. Proto se cvičenci snaží cvičení dodržovat.

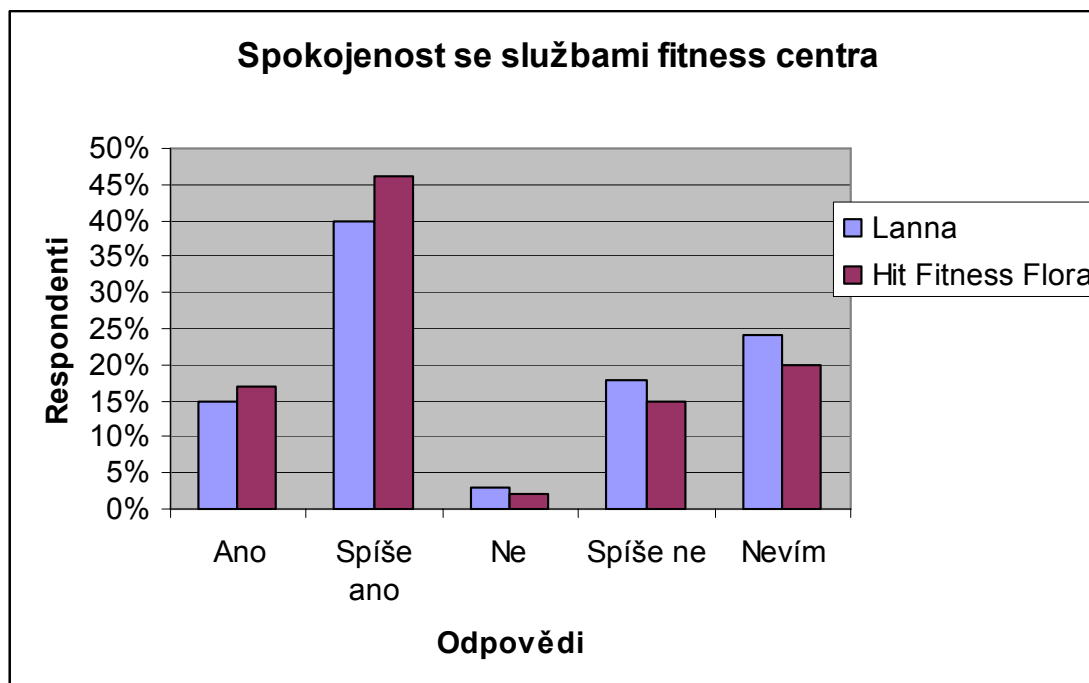
4.7.2. Dotazníkové šetření ekonomické náročnosti a spokojenosti klientů ve fitness centru Lanna a Hit Fitness Flora

Pro dotazníkové šetření jsem zvolila dvě posilovny, ve kterých jsem v minulých letech měla možnost pracovat. Otázka zněla: „Odpovídají služby tohoto sportovního zařízení vámi vynaloženým prostředkům?“ Odpovědi byly nabídnuty následující:

- Ano
- Spíše ano
- Ne
- Spíše ne
- Nevím

Celkem bylo osloveno 50 klientů každé posilovny. Výběr byl náhodný a byl proveden mnou dotazováním klientů. Často se stávalo, že se klienti začali blíže vyjadřovat, proč kterou z odpovědí zvolili, z čehož usuzuji důvody, kvůli kterým jsou klienti spokojenější v Hit Fitness Flora.

Graf 10:spokojenost se službami fitness centra



Zdroj: Michaela Karetová, dotazníkové šetření provedené ve fitness Lanna a Hit Fitness Flora

Z grafu vyplývá, že klienti jsou spíše spokojeny ve fitness Hit Fitness Flora. Předpokladem by mohly být následující objektivní důvody, vztahující se k nabídce Hit Fitness Flora, které nabízí oproti fitness Lanna:

- Lepší vybavenost fitness centra (více posilovacích strojů a aerobních trenažérů)
- Širší nabídku služeb (např. pilates, power yoga, zumba, tae bo)
- Větší prostory fitness centra
- Dobrou cenu

4.7.3. Budoucí vývoj podnikání v oblasti fitness

Dříve fitness centra navštěvovali převážně muži, ale v poslední době již tyto služby vyhledávají i ženy a tím pádem se poptávka zvyšuje. V minulosti se pojem „posilovna“ spojoval čistě se silovým tréninkem, ale s nabídkou nových aktivit fitness center a obeznámení veřejnosti s fitness cvičením dochází k posunu ve vnímání tohoto sportu. Spektrum zákazníků se rozrostlo a nové koncepty cvičení, které jsou více zaměřené na ženy znamenají větší popularitu těchto center. Dalším faktorem je také, že lidé si začali uvědomovat důležitost zdravého životního stylu a to, že cvičení má i pozitivní vliv na psychiku.

Zájem o pohybové aktivity se posouvá do popředí. Napomáhá tomu i život v moderní společnosti, který klade velké nároky na „kráso“, čímž je myšlen optimální tělesný stav přijímaný většinou jako objektivně nejlepší. Mnoho společností z různých oborů se zabývá zdravým životním stylem a nabízí mnoho různých produktů. Díky propagaci a popularizaci zdravého životního stylu má fitness cvičení velký potenciál, protože do určité míry v sobě koncentruje různé přístupy a nabízí celistvý pohled na tělo a zdraví člověka. Ve fitness centrech je možné si například koupit výživové doplňky či prostředky na zlepšení výkonu, díky kterým má být umožněno efektivnější a zdravější fungování lidského těla. Často i tím, že jsou přítomni trenéři a lidé jsou ochotni je platit, je možné změnit životní správu cvičenců a eventuelně i jejich okolí, protože je možné, že pozitivní návyky přeberou i lidé z jejich okolí. Je časté, že do posilovny dochází skupiny přátel, kteří si vzájemně doporučují trenéra, posilovnu či předcvičovatele aerobních aktivit.

Pokud trenér či fitness centrum prokáže dobrou kvalitu a fakt, že zaujme svými službami a kvalitními službami poskytovanými zákazníkům, má velký potenciál do budoucnosti. V oboru jako je tento je téměř jisté, že zákazníci budou přicházet vždy, protože zdraví a tělesný vzhled jsou v dnešní době považovány za velmi důležité. Je výhodnější investovat čas a finanční prostředky do zdraví, než později do lékařských zařízení na léčbu nemocí, které navíc mohou rapidně snižovat kvalitu života.

ZÁVĚR

Ve své diplomové práci jsem se zabývala problematikou motivace v prostředí fitness. Využila jsem poznatků cvičenců, osobního trenéra, profesionální sportovce ve fitness a člověka, který byt' trénuje na profesionální úrovni, nezávodí.

Motivace je termín, který se vztahuje k procesu, který kontroluje, udržuje a vyvolává určité chování. Například když člověk cítí, že nejedl, cítí hlad a odpovědí je, že jí a tím odstraňuje pocit hladu. Podle různých teorií motivace může být zakořeněna v základní potřebě minimalizovat fyzickou bolest a maximalizovat požitek anebo může zahrnout specifické potřeby jako jídlo či odpočinek nebo dosažení toužebných cílů, stavu bytí, ideálu nebo se může vznikat z důvodů méně viditelných jako altruismus, sobectví, morálka nebo vyhýbání se morálce. Motivace se dělí na vnitřní a vnější. Vnější nemáme na rozdíl od vnitřní internalizovanou. Tím pádem je méně perzistentní⁹ a spolu s nedostatkem stimulu upadá až úplně vymizí. Naopak internalizovaná motivace je stabilnější, a má větší motivační napětí.

Vnitřní motivace může být uvědomovaná či nevědomá. Lidé tak někdy dělají věci a neumí vysvětlit proč. Důvodem může být třeba zkušenost získaná v dětství, kterou si již člověk neuvědomuje či nepamatuje. Vnitřní motivace je vždy silnější a dlouhodobější, než externí, protože ji má člověk zvnitřněnou a je důležitou součástí jejich života.

Stejně jako motivace, také pohybová aktivita jsou velmi důležité pro psychiku každého člověka. Je zajímavé se zabírat sportovní aktivitou, protože má pozitivní vliv na lidskou psychiku. Hodně lidí používá sport jako prostředek odbourání stresu, deprese, úzkosti a jiných problémů. Má mnoho dalších pozitivních vlivů. Pokud je člověk ve sportu úspěšný či si alespoň udržuje dobrou kondici a zvyšuje svou výkonnost, má většinou vyšší

⁹ Perzistence – „stálost, odolnost, vytrvalost, tvrdost, přetrvávání“ Zdroj: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/> Cit. dne 1.3. 2012

sebevědomí. A protože jsou lidé více spokojeni sami se sebou, mají i větší pocit naplnění v životě.

Jak je vidět z interview s profesionálním sportovcem Davidem, díky sportu je možné se naučit hodně o sobě a tím pádem vytvořit mechanismy, jak dobře zvládat životní situace a úspěšně se jim postavit, inspirace sportem je přínosná. Lidé s dobrou fyzickou kondicí mají o sobě lepší mínění. Toto funguje, zejména pokud je aktivita vykonávána dlouhodobě. Krátkodobě pomáhá ale také. Zejména se hovoří o pozitivním účinku aerobní činnosti (např. běhání), protože pomáhá k odreagování a redukci stresu (pochopitelně krátkodobého charakteru, pro problémy dlouhodobého typu, např. depresi je třeba vyhledat rady odborníků).

Cvičení může mít i negativní důsledky na lidskou psychiku. Dívka, se kterou jsem prováděla interview, je v postatě na cvičení závislá. Hlavní motivací je vyhnout se špatnému pocitu, pokud by cvičení vynechala. Hlavní jsou pro ni motivy estetické a prožitkové. Zdravotní motivy nejsou pro ni důležité. Negativní addikce¹⁰ je u ní silná už několik let a uvědomuje si to. Vyvinula se u ní po tom, co trpěla poruchou příjmu potravy v období dospívání. Jak k tomuto říká Stackeová „Při různých patologických stavech, jako jsou např. psychogenní poruchy příjmu potravy, se pohybová aktivita různého druhu může stát součástí obsedantně-kompulzivní symptomatologie. Adams a Kirby (1999) popisují závislost na cvičení jako primární poruchu, která může vzniknout nezávisle na psychogenní poruše příjmu potravy nebo se rozvíjet jako součást její symptomatologie. Mechanismy vzniku této poruchy jsou jednak psychologické, jednak biochemické.“ (Stackeová, 2006, s. 111)

Zaměřila jsem se ve své práci na prostředí fitness centra, protože několik let pracuji jako osobní trenérka. Zajímalo mě, proč a jak jsou lidé motivováni ke cvičení v posilovně. Už docházení do posilovny, či koupě permanentky do posilovny je dobrý motivační faktor pro cvičence. Jakmile si vytvoří závazek k chození do fitness, motivace je vyšší. Obdobné psychologické důvody je vedou i k zaplacení si osobního trenéra. To znamená,

¹⁰ Addikce – „návyk, často nežádoucí nebo chorobný (např. na drogu), zlovyk“ Zdroj: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/> Cit. dne 1.3. 2012

že lidé, kteří potřebují získat externí motivaci ze strany trenéra (a už samotným zaplacením si jeho služeb), jsou málo vnitřně motivováni a i proto chodí do posilovny méně často, než lidé, kteří cvičí bez osobního trenéra. Většina z trenérových cvičenců nemá dost silnou vůli, aby cvičili sami. Pokud přijdou o možnost cvičit s trenérem, ztratí motivaci po pár týdnech či měsících a už se do posilovny nevrátí. Důvodem je často, že přesně nevědí, co od cvičení očekávají, mají nereálná očekávání, která, pokud se nenaplní, znamenají pro ně selhání a zklamání. Další, méně častým důvodem může být, že nevědí, jak stroje v posilovně používat a jaké cviky je dobré kombinovat a nejsou schopni či ochotni si vytvořit vlastní tréninkový plán.

Trenér hraje v prostředí fitness pro cvičence významnou úlohu. Důležitou funkcí trenéra je zajistit perzistenci motivace u cvičenců. Tu ovlivňuje mnoho faktorů jako například nerealistická očekávání cvičenců a sociální faktory a i tak základní problém jako finanční situace. Trenér může cvičence motivovat i externě, různými výhodnými balíčky, nabídkami slev, či pokud je trenér také i fyzioterapeutem či masérem, také nabídkou této služby zdarma. Hlavním cílem trenéra by mělo být vybudovat v jeho klientech dlouhodobou motivaci ke cvičení, seznámit je se správnou výživou a životními návyky pro zdravý životní styl. Pochopitelně musí zacházet s každým klientem individuálně a vyhovět jeho představám a požadavkům. Je rozdílné, zda jedná s muži či ženami, mladými lidmi či staršími, zdravými či nemocnými atp. Styl trénování a motivace přizpůsobí každému cvičenci na míru. Každý má jiné nároky a požadavky – od budování svalové hmoty, redukci tuku, získání lepší fyzické kondice po prosté odreagování a komunikaci s trenérem.

Přestože se může jevit, že motivem pro chození do fitness centra jsou pouze estetické motivy, motivace pro cvičence je mnohem komplikovanější. Motivy, které se dají jednoduše zkoumat se dají rozdělit do čtyř základních skupin: zdravotní, estetické, sociální a prožitkové. Toto dělení bylo využito v dotazníkovém šetření mezi cvičenci. Hierarchie motivů je pro každého člověka odlišná.

Různí lidé mají různé motivy pro cvičení v různém období svého života. Je rozdíl mezi přístupem mužů a žen, mezi lidmi různých věkových

kategorií (např. v mládí mohou převažovat kompetitivní motivy pro cvičení), mezi lidmi zdravými a nemocnými atd. Například estetické motivy s věkem ztrácejí na významu, přestože velkou část života byly motivací primární. Záleží na sebepojetí a sebehodnocení, které se mění a opírá v různém období o různé faktory.

Jako dokreslující metodu pro svou práci jsem použila dotazníkové šetření mezi svými cvičenci, abych také objektivně, z jejich pohledu, zprostředkovala, jaké motivace vnímají oni sami jako rozhodující. Nejprve v otevřené otázce: „Vaše motivace ke cvičení je:“ a posléze v otázce, která obsahovala 19 tvrzení, která se týkala motivů návštěvy fitness centra. Po vyhodnocení jsem zjistila, že pro 31% respondentů převažují estetické motivy, pro 30% jsou nejdůležitější zdravotní motivy, prožitkové jsou dominantní u 28% a sociální motivy u 11% respondentů. Tyto výsledky ukazují na motivaci racionalizovanou. Velkou roli pochopitelně hrají i nevědomé a neuvědomované motivy pro motivaci, jejíž původ nemusí být pro cvičence znám. Roli hraje životní zkušenost, která člověka formuje a to, jaké motivy si zvnitřní. Také hraje roli, jak dalece se nechá ovlivnit okolními vlivy. Moderní společnost má velmi silné nároky na estetické motivy, proto hodně lidí cvičí za účelem naplnit ideál, který se domnívají, že od nich společnost vyžaduje. S přibývajícím věkem lidé nahlíží na cvičení jako celistvou metodu, jak zlepšit kvalitu svého života. Někteří lidé preferují cvičit s osobním trenérem, protože nejsou dostatečně silně motivováni pro to, aby cvičili sami. Pro tyto lidi hraje trenér důležitou úlohu, protože je schopen v dlouhodobém hledisku i změnit jejich postoj k pohybové aktivitě jako takové.

V posledním dotazníkovém šetření, provedeném nejprve mezi čtyřmi fitness centry v Praze, bylo zjištěno, že přestože finanční náročnost na pohybovou aktivitu provozovanou ve fitness centrech roste, návštěvnost nejen, že se nesnižuje, ale je vyšší. Tyto informace byly získány díky komunikaci s manažery těchto fitness center. Další šetření bylo provedeno pouze mezi dvěma z těchto fitness center – fitness Lanna a Hit Fitness Flora. Spokojenost zákazníků v závislosti na ceně je obecně vyšší v Hit Fitness Flora. Mezi

důvody, které z šetření vyplynuly byly hlavně: výborná vybavenost fitness centra, širší nabídka služeb, velké prostory centra a dobrá cena.

Vyhlídky pro podnikání ve fitness v budoucnu se zdají být dobré. Důvodem je zejména větší povědomí lidí o pozitivním přínosu pohybových aktivit nejen na jejich zdravotní stav, ale také pro jejich psychiku.

Motivace je velmi komplexní problematikou, cílem mé práce bylo alespoň částečně objasnit, jaké jsou způsoby pro úspěšnou motivaci cvičenců v posilovně a jaké motivy jsou hlavní z pohledu cvičenců samotných. Výsledky mé práce ukazují, že důvodů je skutečně mnoho a zasahují do různých oblastí života každého člověka. Zjistila jsem, že i finanční náročnost cvičení hraje důležitou úlohu. Slouží k větší motivaci k lepšímu fyzickému výkonu při cvičení s osobním trenérem. A přestože vynaložené finanční prostředky pro vstup do fitness center rostou, lidé volí stále více tento druh fyzické aktivity. Pro další zkoumání by bylo možné se zaměřit na to, proč lidé volí právě typy aktivit nabízené v těchto centrech, které preferují a do jaké míry ovlivňuje finanční náročnost každé z nich motivaci cvičenců.

Problematika motivace ve spojení s pohybovou aktivitu je aktuální problematikou v moderní společnosti, ve které se kumuluje velké množství peněz, protože tím, že souvisí s fyzickou stránkou osobnosti, nabaluje na sebe mnoho možností finančního výtěžku ze strany farmaceutických firem, výrobců sportovních zařízení, doplňků, oblečení a mnoha dalších. Navíc, pokud lidé investují více peněz do zdraví, projeví se to pozitivně i rámci celé společnosti, protože lidé, kteří cvičí a žijí zdravým způsobem života jsou často méně nemocní. Společnost a stát tak ušetří na nákladech na zdravotnické služby. Navíc zdraví a spokojení lidé jsou důležitým pilířem úspěšně fungující společnosti.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A PRAMENŮ

BLAHUTKOVÁ, M., ŘEHULKA E., DVOŘÁKOVÁ Š. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005. ISBN 80-7315-108-1.

CLEGG, B. *Motivace*. Překlad Jitka Vejměnková. Brno: CP Books. 2005. ISBN 8025105504.

ČÁP, J., MAREŠ J. *Psychologie pro učitele*. Praha : Portál. 2001. ISBN:80-7178-463 .

ČECHOVÁ, V., ROZSYPALOVÁ, M. *Obecná psychologie pro střední pedagogické školy*. Praha: Nakl. H a H , 2002. ISBN 978-80- 247-1751-7.

DOBRÝ, L. *Tělesná výchova a sport mládeže*. Praha: FTVS-UK, 1996/4. ISSN 1210-7689.

ELMAN , J. *Latinsko český slovník*. Praha: A. S. United s. r. o. 2004. ISBN 80-903420-0-0.

HARTL, P., HARTLOVÁ, H.: *Psychologický slovník*. Praha: Portál 2000, ISBN: 9788073675691.

HUDEČEK, J. *Hodnotové orientace v motivační sféře osobnosti*. Praha: Academia, 1986. ISSN 0069-2298 .

CHOUTKA, M. *Sportovní výkon*, 1. vyd. Praha: Olympia, 1981. ISBN 80-7033-099-6.

JANOUŠEK, J., a kolektiv. *Metody sociální psychologie*. Praha: SPN, 1986. ISBN 14-465-86.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie nemoci*. 1. vyd., nakl.: Grada 2002.
ISBN-10: 80-247-0179-0.

MADSEN, K.B. *Teorie motivace: Srovnávací studie moderních teorií motivace*
1. vyd.Praha: Academia, 1972. 381s.

NAKONEČNÝ, M., *Lidské emoce*, Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-
0763-6.

NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského chování*. Praha: Academia, 1997. ISBN
80-200-0592-7.

NAKONEČNÝ, M. *Lexikon psychologie*. 1. vyd.Praha: nakl. Vodnář, 1995.
ISBN 978-80-257-0134-8.

OSTEN, P., *Osobní trenér*, Praha: Grada Publishing, 2005. ISBN 80-247-
1133-8.

STACKEOVÁ, D. *Motivace ve fitness*. In BLAHUTKOVÁ, M. (ed.),
HELLEBRANDT, V., SOBOTKA, V. (recs.): *Sport a kvalita života 2006*.
Vyd. 1. Brno : Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4145-5.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. *Osobnost a její rozvoj*. Ostravská univerzita v
Ostravě, 2008. ISBN 978-80-7368-515-7.

VANĚK, M., HOŠEK, V., RYCHECKÝ, A., SLEPIČKA, P. *Psychologie
sportu* 1. vyd.Praha: Stát. ped. nakl, 1980. ISBN 80-246-1290-9.

SEZNAM POUŽITÉ ZAHRANIČNÍ LITERATURY A PRAMENŮ

STEVEN REISS, *Who am I?: the 16 basic desires that motivate our behavior and define our personality*, Berkley Pub., 2002. ISBN 0425183408.

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Seznam obrázků:

OBRÁZEK 1: MASLOVOVA PYRAMIDA POTŘEB A HODNOT

Seznam tabulek:

TABULKA 1: ODPOVĚDI NA OTEVŘENOU OTÁZKU

Seznam grafů:

GRAF 1: VĚKOVÁ STRUKTURA RESPONDENTŮ

GRAF 2: PERIODICITA CHOZENÍ DO POSILOVNY

GRAF 3: KOLÁČOVÝ GRAF

GRAF 4: ZDRAVOTNÍ MOTIVY

GRAF 5: ESTETICKÉ MOTIVY

GRAF 6: PROŽITKOVÉ MOTIVY

GRAF 7: SOCIÁLNÍ MOTIVY

GRAF 8: VYHODNOCENÍ MOTIVACE KE CVIČENÍ VE FITNESS

GRAF 9: VÝVOJ CEN VE FITNESS V PRAZE

GRAF 10: SPOKOJENOST SE SLUŽBAMI FITNESS CENTRA

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Použitý dotazník	I
Příloha B – Odpovědi na otevřené otázky	III

PŘÍLOHY

A. Použitý dotazník

Dotazník Motivace ve fitness

Děkuji za vyplnění následujícího dotazníku. Získané údaje budou použity výhradně pro účely mé diplomové práce Motivace ve fitness. Vaše údaje budou zařazeny pod pseudonymem a zpracovány výhradně mnou.

Děkuji Michaela Karetová

Dotazník fitness

Pohlaví

Věk:

Méně než 20

20 – 40

41 – 60

61 a více

Jak často chodíte do fitness centra?

Hlavní důvod proč cvičíte je:

Byl důvod ke cvičení v minulosti jiný? (Prosím napište přibližně v jakém věku a jaký)

Je rozdílné, pokud trénujete sami nebo s osobním trenérem?

Posuďte prosím každý následující výrok, jak moc se s ním ztotožňujete, zakroužkováním vždy jen jednoho čísla:

1 – Zcela souhlasím

- 2 – Spíše souhlasím
- 3 – Nevím
- 4 – Spíše nesouhlasím
- 5 – Zcela nesouhlasím

Fitness centrum navštěvuji protože:

- a) chci snížit množství podkožního tuku (zhubnout) 1 – 2 – 3 – 4 - 5
- b) chci docílit nárůstu svalové hmoty 1 – 2 – 3 – 4 – 5
- c) chci zcela nebo částečně odstranit zdravotní problém
1 – 2 – 3 – 4 – 5
- d) chci být v lepší kondici (odolnost, výkonnost, zdatnost)
1 – 2 – 3 – 4 - 5
- e) se mohu seznámit nebo setkat s přáteli 1 – 2 – 3 – 4 - 5
- f) si chci zvýšit sebevědomí 1 – 2 – 3 – 4 - 5
- g) je to můj koníček (hobby) 1 – 2 – 3 – 4 - 5
- h) mám dobrý pocit ze cvičení 1 – 2 – 3 – 4 - 5
- i) si chci udržet postavu 1 – 2 – 3 – 4 - 5
- j) chci zpevnit postavu 1 – 2 – 3 – 4 - 5
- k) chci rozvíjet svalovou sílu 1 – 2 – 3 – 4 - 5
- l) chci rozvíjet vytrvalost 1 – 2 – 3 – 4 - 5
- m) chci získat respekt, obdiv nebo uznání okolí 1 – 2 – 3 – 4 - 5
- n) je to pro mě odreagování, relaxace 1 – 2 – 3 – 4 - 5
- o) mám z cvičení pocit získání energie 1 – 2 – 3 – 4 - 5
- p) chci vyrýsovat svaly 1 – 2 – 3 – 4 - 5
- q) chci předcházet případným zdravotním problémům 1 – 2 – 3 – 4 - 5
- r) to vyžaduje mé budoucí nebo současné povolání 1 – 2 – 3 – 4 - 5
- s) je to můj životní styl 1 – 2 – 3 – 4 – 5

Zdroj: Michaela Karetová, dotazník Motivace ve fitness 2012

B. Odpovědi na otevřené otázky:

Byl důvod (pro cvičení) v minulosti jiný?

- 1) Dá se říci, že možná ano. Na základní škole, na druhém stupni, když jsem se několik let věnoval lehké atletice, probíhaly ve mně záblesky, že bych se tomuto oboru věnoval profesionálně. Další život však rozhodl jinak.
- 2) Už od mala trpím nadváhou, máme geneticky dané v rodině. Celý život se snažím cvičit, abych zmírnila riziko zdravotních komplikací.
- 3) Před 20 lety byl důvod návštěvy posilovny nárůst svalové hmoty a sebevědomí
- 4) V minulosti jsem se věnovala hraní tenisu na vrcholové úrovni, kondice byla pro mě nutností.
- 5) Mezi 14 a 20 rokem to byl tlak okolí na tloušťku
- 6) V minulém století, to byla ještě radost.
- 7) Dříve jsem tvrdě trénoval kvůli vrcholovému sportu.
- 8) Začala jsem trénovat v 17 letech a to pouze kvůli redukci váhy, teď už pohlížím na trénink i z jiného úhlu pohledu (odreagování, načerpání energie, radost z dosažení lepšího výkonu či zvládnutí obtížných cviků)
- 9) Okolo 13-15 roku jsem měl velké zdravotní potíže ze zády, tak jsem začal cvičit, ale spíše jen rehabilitačně, nyní se soustředím na rozvíjení své kondice.
- 10) V 18-25 jsem navštěvovala fitness centrum pouze za účelem zhubnout.

Zdroj: Michaela Karetová, dotazník Motivace ve fitness 2012

Je rozdílné, pokud trénujete sami nebo s osobním trenérem? V čem shledáváte výhodu?

- 1) Velkou výhodou osobního trenéra je, že pomůže a poradí.
- 2) S trenérem se více vyhecuji, podávám lepší výkony, dosahuji lepších výsledků a při sjednání termínu si nemůžu říct "dnes se mi nechce".
- 3) Výhodou je kontrola správné techniky cvičení
- 4) Kontrola ze strany trenéra, výhoda mít osobního trenéra.

5) Ano, odlišnost tam neoddiskutovatelně je. Trenérka dohlíží na „rytmus“ cvičení, zvolené kombinace cviků, intenzitu, počty opakování, přestávky mezi cviky a celkovou délku tréninku, kterou mám samostatně velkou tendenci překračovat. Dbá na komplexnost procvičování těla jako celku. Pokud totiž člověk cvičí sám, a to i v dobré víře, ale bez plánu a systematičnosti, často má tendenci některé partie protěžovat a na jiné zcela zapomínat. U trenérky nelze opomenout její roli pozitivního motivačního faktoru a cenné možnosti okamžité konzultace pocitů a nejasností vzniklých během cvičení.

Občas se mi stává, že na ranní hodinu dorazím poněkud nedospale rozmrzelý či na večerní hodinu trošku rozladěnější z práce, zde osobní trenérka dokáže zafungovat jako psychologická „vyhybka“, takže po 60ti minutách odcházím nejen tělesně nabuzený, ale i psychika se ocitá ve velmi kladném teritoriu. Přirozeně, nikdo nevládne stále fungující tělesně-psychickou kouzelnou hůlkou, tudíž i dny, kdy se člověk po cvičení cítí spíše vystavený se dostaví. Avšak, zde opět nastupuje její další role, a tou je vyhodnocení profilu cvičení vs. trend dosahovaných výsledků, zda aktuální tréninkový plán netrvá přespříliš dlouho, což může vést k dlouhodobé stagnaci a možnému „vyhoření“.

6) Sám jsem línější a netlačím se na limit. Také určitě dělám chyby v technice. S trenérem víc makám, zvedám větší váhy a trenér koriguje techniku. S trenérem mám větší jistotu, že si při cvičení neublížím (i když existují jisté výjimky ☺)

7) Ano, je to rozdíl. Výhodou, myšleno v tréninku s osobním trenérem, je ta, že mě někdo celkově vede - opravuje chyby v držení těla, frekvenci dýchání, upravuje zátěž, nutí mě dokončit sérii, atd....

8) Měla jsem v životě jen jednu pozitivní zkušenost s trenérem, který dokázal motivovat a zároveň nezničit člověka na další čtyři dny, takové cvičení byla radost. Výhodou pak je, že člověka dokáže povzbudit, když zrovna nemá dostatek energie.

9) Sama se nedonutím ani do fitness centra přijít, natož začít cvičit. Jsem velice líný člověk od přírody.

10) Trenér přesně na míru člověku poradí sestavy cviků, dohlíží a navíc je i velkou motivací. S trenérem se totiž nedá flákat.

11) Důslednost ze strany trenéra je při mém tréninku velice důležitá.

- 12) Rozhodně necvičím bez osobního trenéra. Bojím se chyb se zdravotními důsledky.
- 13) S trenérkou je to lepší – motivace, odborný dohled
- 14) Je veliký rozdíl pokud trénuji sama či s osobním trenérem. Sama nemám takovou vůli, potřebuji, aby nade mnou někdo stál a říkal, co mám dělat a ať to neflákam.
- 15) Osobní trenér funguje jako motivátor k dosažení lepších výkonů, ke kterým bych se bez jeho pomoci nedopracovala. Poté další výhodou je, že ukazuje nové cviky a postupně zvyšuje zátěž.
- 16) Kdybych neměla svou osobní trenérku, tak se nedonutím na trénink dorazit.
- 17) Trenér ve mě vzbudí lepší soustředěnost a motivaci vůči tréninku.
- 18) Mým názorem, je že důležité mít správného osobního trenéra, pak je z poloviny vyhráno. Ta druhá polovina záleží na člověku.
- 19) S trenérem pocítuji lepší sebekázeň a dosažení pravidelnosti cvičení. Další velkou výhodou shledávám, že nemusím přemýšlet o cvičebním plánu a sestavovat trénink.
- 20) Trenér mě dokáže vytrhnout z každodenního stresu a udělat také něco pro své zdraví.

Zdroj: Michaela Karetová, dotazník Motivace ve fitness 2012

Jiný důvod proč navštěvujete fitness centrum:

- 1) Inspirace od stylu cvičení ostatních. Atmosféra prostředí, ve kterém společně cvičí lidé mající v hrubých rysech podobné cíle. A zajisté i škodolibá radost z pohledu na ostatní „makající“ a potící se .
- 2) Mám prima trenérku. Sice mi parádně leze do peněz, ale tyto náklady se vyplatí. Kdybych ji neměla, dávno bych se umlátila činkama.
- 3) Má osobní trenérka už není jen trenérka, ale i kamarádka.
- 4) Má osobní trenérka, mě vždy umí vyslechnout a dodat trošku té energie do života.
- 5) Kvůli sympatické trenérce, příjemně strávený čas.

Zdroj: Michaela Karetová, dotazník Motivace ve fitness 2012

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Michaela Karetová

Obor: EHS

Forma studia: prezenční

Název práce: Motivace v prostředí fitness

Rok: 2012

Počet stran bez příloh: 76

Počet titulů české literatury a pramenů: 19

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 1

Počet internetových zdrojů: 0

Vedoucí práce: Ing. Marek Roll