

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ PREZENČNÍ STUDIUM

2015–2016

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Tereza Zunová

Trenér v systému vzdělávání dospělých

Praha 2016

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Ivana Shánilová, Ph.D.

JAN AMOS KOMENSKÝ UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR FULL-TIME STUDIES

2015-2016

BACHELOR THESIS

Tereza Zunová

Trainer in the adult education system

Prague 2016

The Bachelor Thesis Work Supervisor: PhDr. Ivana Shánilová, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská 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 uvádím v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

Tereza Zunová

Poděkování

Ráda bych poděkovala PhDr. Ivaně Shánilové, Ph.D. za konzultace a odborné vedení mé bakalářské práce.

Anotace

Cílem bakalářské práce je analyzovat další vzdělávání dospělých až po profesi osobního trenéra ve fitness. Bakalářská práce se zaměřuje na další vzdělávání a popisuje profesi trenéra, jeho vzdělání, požadavky na jeho práci, náplň práce trenéra a další. Práce je zaměřena také na výživu a výživové doplňky, i touto problematikou se trenér zabývá. V empirické práci je použita metoda dotazníku a rozhovoru. Cílem dotazníků bylo zjistit faktory ovlivňující práci trenéra. Rozhovor byl otevřený, dle připravených základních otázek a trenér na mé otázky odpovídal.

Klíčová slova

Fitness, trenér, trénink, zdraví, kondice, výživa, dotazník, rozhovor.

Annotation

The aim of the thesis is to analyze other adult education to the profession of a personal trainer in a gym. This thesis focuses on further education and describes the profession coach, his education, his job requirements, job description and coach's others. The work is also focused on nutrition and nutritional supplements, as well as this is also concerned with the coach. In empirical work method is used questionnaire and interview. The aim of the questionnaire was to identify factors affecting job coach. The conversation was open, according to the prepared basic questions and coach's questions answered.

Key words

Fitness trainer, training, health, fitness, nutrition, questionnaire, interview.

OBSAH

ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČÁST	9
1 DALŠÍ VZDĚLÁVÁNÍ	9
1.1 FORMÁLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ	9
1.2 PROFESNÍ VZDĚLÁVÁNÍ.....	10
1.3 PODNIKOVÉ VZDĚLÁVÁNÍ	10
1.4 ZÁJMOVÉ VZDĚLÁVÁNÍ.....	10
2 MOTIVACE	11
2.1 VOLNÝ ČAS A ŽIVOTNÍ STYL	12
3 PROČ SE DOSPĚLÍ UČÍ	14
4 PROFESE TRENÉRA	16
4.1 §21 TRENÉR.....	16
4.2 PŘEDPOKLADY PRO ZÍSKÁNÍ PROFESE TRENÉRA	17
4.3 PROČ SE LIDÉ CHTĚJÍ STÁT OSOBNÍM TRENÉREM?	18
4.4 NÁPLŇ PRÁCE PROFESE TRENÉRA.....	19
4.5 TYPOLOGIE TRENÉRŮ	20
5. KVALITNÍ OSOBNÍ TRENÉR.....	22
5.1 VLASTNOSTI OSOBNÍHO TRENÉRA.....	22
5.2 VZDĚLÁNÍ OSOBNÍHO TRENÉRA	23
5.3 ROLE TRENÉRA	25
5.3.1 DODRŽOVÁNÍ ZÁSAD SPRÁVNÉ VÝŽIVY	26
5.3.2 PITNÝ REŽIM	27
5.3.3 VÝŽIVOVÉ DOPLŇKY VE FITNESS	28
5.4 ÚKOLY FITNESS TRENÉRA	29
6. PROČ MÍT OSOBNÍHO TRENÉRA?	31
6.1. KRITÉRIA PRO ZVOLENÍ SVÉHO OSOBNÍHO TRENÉRA.....	32
6.2 VZTAH TRENÉRA KE KLIENTOVI.....	34
6.2.1 TRÉNINK	35
6.3 TRÉNINKOVÉ PROSTŘEDÍ.....	37
PRAKTICKÁ ČÁST	40
6 METODOLOGIE	40
7 ROZHOVOR.....	56
ZÁVĚR	66
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	68
SEZNAM GRAFŮ	70

ÚVOD

Dnešní uspěchaná doba se stále více zaměřuje na to, jak prožívat život bez stresu a jak zůstat v kondici v kterémkoliv věku. Velkým hitem pro psychickou pohodu, trávení volného času zdravým způsobem, je cvičení ve fitness. Tento způsob volí lidé, kteří se zajímají o cvičení, snaží se o udržení své postavy a zdraví, jsou rádi v kontaktu s lidmi, mají stejný zájem a chtějí si udržet psychickou pohodu. Cvičení je velmi důležité pro lidi v každém věku. Posilování ve fitness je dobré ale pouze tehdy, pokud cvičíme správným způsobem. Při dlouhodobě nesprávném cvičení bychom si mohli přivodit dokonce i zdravotní problémy. Proto je profese trenéra dnes velmi žádaná, a jsou na tuto profesi kladeny požadavky vzdělávání. Fitness trenér je vyškolený odborník, který je schopen cvičenci pomoci k dosažení jeho cíle tím správným způsobem. Pohyb je zkrátka důležitý pro každého z nás, nejen z důvodu fyzické ale i psychické stránky, ale ne všichni si toho jsou vědomi.

Téma bakalářské práce jsem si zvolila proto, že se již mnoho let zajímám o fitness, zdravý životní styl, pohyb a mým snem je jednou pracovat jako trenérka ve fitness centru. Myslím, že každý by měl v životě dělat to, co ho baví, co umí, co ho dále motivuje. Cílem bakalářské práce bylo analyzovat další vzdělávání dospělých až po profesi osobního trenéra ve fitness. V prvních kapitolách se zaměřuji na další vzdělávání a poté popisuji konkrétně profesi trenéra, jeho vzdělání, požadavky na jeho práci, náplň práce trenéra a další. Zaměřila jsem se také na výživu a výživové doplňky, jelikož i tím se trenér zabývá.

V empirické části jsem použila metodu dotazníku a rozhovoru. Cílem dotazníků bylo zjistit faktory ovlivňující práci trenéra. Rozhovor navazoval na můj trénink s trenérem, který jsem osobně podstoupila. Na vlastní kůži jsem si chtěla ověřit teorii v praxi. Rozhovor byl otevřený, dle připravených základních otázek a trenér na mé otázky odpovídal.

TEORETICKÁ ČÁST

1 DALŠÍ VZDĚLÁVÁNÍ

Učíme se celý život. Další vzdělávání můžeme vysvětlit jako vzdělávání v dospělém věku. Na rozdíl od běžného vzdělávání, které probíhá již od dětství (rodina, základní škola, střední škola atd.), je další vzdělávání nepovinné a oddělené od práce či jiných důvodů od ukončení předchozího vzdělávání. Jde o celoživotní proces, který člověka posouvá na vzdělanostním žebříčku nebo rozšiřuje jeho povědomí v oboru jeho činnosti. Další vzdělávání rozvíjí dovednosti, schopnosti, a je zaměřeno na rozvíjení postojů a pohledu na svět.

Proč by měli dospělí využívat dalšího vzdělávání:

- Udržování sociálního kontaktu.
- Rozvoj všeobecných a kulturních znalostí.
- Získání schopnosti jak trávit volný čas.
- Schopnost plnit sociální role (v rodině/ v občanském životě).

Další vzdělávání dělíme:

1.1 Formální vzdělávání

Je to vzdělávání, které probíhá ve vzdělávacích institucích a cílem je získání certifikátů a kvalifikací. Během formálního vzdělávání absolvent stoupá na pomyslných stupních vzdělanosti.

Neformální vzdělávání

Neformální vzdělávání je celoživotní učení. Probíhá „vedle“ hlavních vzdělávacích systémů. Absolvent nezíská certifikát ani nestoupá na pomyslném vzdělanostním žebříčku. Můžeme říci, že neformální vzdělávání je pouze doplnění vzdělávání formálního. Neformální vzdělávání může probíhat na pracovišti (školení) nebo je poskytováno různými organizacemi či dobročinnými spolky.

1.2 Profesní vzdělávání

Profesní vzdělávání se zabývá rozvojem znalostí a schopností, které jsou velmi důležité pro výkon daného povolání. Je nepostradatelné pro podnikatelskou činnost. Pro jedince je to velmi důležitý socializační prvek.

1.3 Podnikové vzdělávání

Je vzdělávání, které je organizované podnikem. Vzdělávání může probíhat přímo na pracovišti nebo i mimo podnik například školicí střediska.

Hlavním úkolem vzdělávání je dát zaměstnancům informace, které se týkají jejich práce. Profesní vzdělávání poskytuje lidem prostor pro vytváření podmínek pro seberealizaci.

1.4 Zájmové vzdělávání

Zájmové vzdělávání se odlišuje jedním základním znakem, a tím je dobrovolnost. Učení zájmové probíhá bez stresu, obav a strachu z hodnocení. Výstupem tohoto učení není vysvědčení, ale například osvědčení, které slouží jako pochvala a motivace. Dalším rozdílem od běžného vzdělávání je zájem, svoboda výběru, aktivita a otevřenost.

Každý, kdo se rozhodne pro zájmové vzdělávání, mění svůj režim v rámci trávení volného času. Čas pro zájmové vzdělávání musí člověk zahrnout do režimu svého dne, vzhledem k jeho práci a povinnostem. (DYMONITOR.Co je další vzdělávání.[online].[cit.2016-02-02]. Dostupné z: <http://www.dvmonitor.cz/o-dvm/co-je-dalsi-vzdelavani>).

2 MOTIVACE

Motivace: „*Souhrn vnějších a vnitřních faktorů, které aktivují, zaměřují a řídí jednání a prožívání účastníka.*“ (Beneš, 2008, str. 82)

Každý z nás někdy zažil myšlenku, že by měl na sobě něco změnit/vylepšit, a to ať po fyzické nebo duševní stránce. Dnešní náročná a uspěchaná doba přináší hodně stresu a vysoké nároky na lidský organismus. Naštěstí jsou i způsoby, jak si své zdraví hýčkat a pečovat o něj. Tak proč pro sebe neudělat něco, co nás uspokojí a pomůže nám se přiblížit ke zdraví?

Pro zájmové vzdělávání je velmi důležitá vnitřní **motivace**. Je dobré vědět, proč se chci v dané činnosti (oboru) dále vzdělávat a hlavně osobní zájem.

V zájmovém vzdělávání na nás působí tři faktory, ovlivňující naši motivaci pro další vzdělávání:

Vliv médií - reklamy, kamarádi, vrstevníci. Média mohou výrazně ovlivňovat naše zájmy.

Osobní zájem – potřeba seberealizace. Zájem dělat během práce/školy i další zájmovou činnost, která pro nás bude zábavou a bude využívat náš volný čas aktivně.

Rodina a práce - doba se mění a vyvíjí. Lidé se snaží jít s dobou, ať už kvůli vlastnímu zájmu nebo k doplnění informací potřebné v zaměstnání. V rodině můžeme najít podporu a radu jak využít s volným časem. Případně mít společné zájmy s rodinou a věnovat se jim společně.

Intenzita motivace dle času

- Nejsilnější vnitřní motivaci mají většinou lidé ambiciózní (mladší lidé).

Lidé se rozhodují o budoucím zaměstnání a zájmové vzdělávání jim může pomoci k rozhodování k budoucímu povolání.

Další důvody: motivace od rodičů pro další dovednosti, doplnění informací, seberealizace, aktivní trávení volného času a zájem být ve společnosti dalších lidí.

- Nižší motivaci mají většinou lidé, kteří již pracují a mají rodinu. Na další vzdělávání není čas a většinou ani zájem. Mají již stabilní časový denní plán.
- Pro starší lidi je motivace velmi náročná jak časově tak i finančně.

Bariéry:

- Nedostatek času- hodně práce.
- Nedostatek financí.
- Lenost- lidé preferují trávit svůj volný čas neaktivním odpočinkem.

Mezi nejoblíbenější okruhy zájmového vzdělávání patří například:

- Cizí jazyky.
- Zájmy ve vlastním oboru.
- Sportovní aktivity.

2.1 Volný čas a životní styl

Každý člověk svůj volný čas prožívá jinak. Volný čas je čas bez práce a povinností a je na každém z nás jak doba, která patří nám, prožijeme. Jak ho trávíme, je ukazatelem našeho životního stylu.

„Jedna z mnoha definic vymezuje životní styl jako souhrn životních forem, které jedinec aktivně prosazuje. Zahrnuje hodnotovou orientaci člověka, projevuje se v jeho chování i ve způsobu využívání a ovlivňování materiálních a sociálních životních podmínek.“ (Pávková, 1999, str. 28)

Každý člověk má jiné zájmy a má svůj osobní systém hodnot, který si vytvořil během života a dle jeho zájmů. Pro některé lidi může být nejvyšší hodnotou třeba jen práce a ta ho uspokojuje. Člověk by měl mít ideálně svůj čas uspořádaný pro pracovní činnost i odpočinek.

Jak již bylo řečeno, trávení volného času je individuální.

Míra aktivity

Je úsilí, které jsme schopni vydat pro to, abychom dosáhli svého cíle. Například někdo má rád fotbal, ale fotbalu se věnuje pouze v rámci sledování televize. Nekoupí si lístek a nepůjde na fotbal mezi lidi. Na druhou stranu někdo kdo chce mít vysportovanou postavu, je schopen si odříkat některá jídla, alkohol a další zdravotně škodlivé potraviny. Svůj volný čas věnuje především pohybu, zkrátka dělá vše pro to, aby naplnil a uspokojil svoji touhu a dosáhl svého cíle.

Sociální interakce

Ve volném čase je důležité i to, s kým svůj volný čas trávíme. Pro každého člověka je to individuální, někdo dává přednost samotě a svůj čas odpočinku stráví doma s knížkou. Někdo si jde naopak zacvičit do fitness centra, kde o lidi nouze není.

„Osobní zájmy a záliby dokáží někdy člověka doslova zachránit v náročných životních situacích, životních neštěstích a ztrátách. Výchova ke zdravému životnímu stylu velmi úzce souvisí s pedagogickým ovlivňováním volného času.“ (Pávková, 1999, str. 30)

3 PROČ SE DOSPĚLÍ UČÍ

Za důležitý faktor efektivity vzdělávání dospělých, považujeme sílu a zaměření motivů účastníka. V dnešní době se může dále vzdělávat každý, ale bohužel současná populace se nehodlá a někdy až odmítá dalšího vzdělávání zúčastnit.

Zájem a účast na dalším vzdělávání ovlivňuje:

- Společenské a sociální klima.
- Okolí a vztahy.
- Životní situace.
- Nová témata a výzvy.

Potřeba učení vzniká tam, kde se tráví čas. (Beneš, 2008, str. 85)

Motivace k účasti na dalším vzdělávání:

- **Sociální kontakt-** je jedním z hlavních důvodů, proč se člověk rozhodne pro další vzdělávání. Pohybuje se mezi lidmi se stejným zájmem.
- **Sociální podněty-** vzdělání, které si dnešní doba a společnost žádá.
- **Vnější očekávání-** potřeba seberealizace, chuť naučit se něco nového.
- **Profesní důvody-** doba jde stále vpřed a je potřeba doplnit nové poznatky a informace. Dále to může být motivace pro lepší práci, pro kterou si ale musíme dodělat další vzdělání.

Motivace se samozřejmě liší dle věku, dosaženého vzdělání, životních okolností (prostředí, ve kterém člověk žije-vesnice, sídliště). U malých dětí většinou funguje z velké části motivace od rodičů. Rodiče mají svoji představu, co chtějí, aby jejich dítě umělo. Postupem času se zájem o další vzdělávání odráží dle potřeb dalšího vzdělávání a u starší skupiny lidí se převážně jedná o vyplnění jejich volného času.

Zájmy, kterým se věnujeme (nebo chceme věnovat), se dalším vzděláváním snažíme prohloubit informace z oblasti, o kterou se zajímáme.

„Například u každého dospívajícího jedince vzniká zájem vztahující se k určité profesi. Je to třeba zájem o nějaké budoucí povolání, jak to bývá u mladých lidí uvažujících o volbě atraktivního povolání-třeba stát se pilotem nebo modelkou apod. Tento

zájem může být krátkodobý, respektive proměnlivý, ale pokud je trvalý, může se transformovat do motivace a pak případně až do více či méně realizované potřeby (Něco studovat, něčím se učit apod.).''(Průcha, 2014, str. 35).

Ti, kteří se rádi věnují sportu a cvičení, se mohou ve svém zájmu i nadále vzdělávat a to například v rámci kurzů nebo škol. V budoucnu pak budou moci vykonávat například profesi trenéra. Profesi, která bude bavit je samotné a zároveň tak mohou pomoci lidem, kteří potřebují pomoci se cvičením, zlepšením svého životního stylu a motivace ke cvičení. (Průcha, 2014, stránky 34-35)

4 PROFESE TRENÉRA

Trénování je procesem učení. Každý, kdo se zdravým životním stylem a pohybem začíná, jeho cílem je zlepšení jeho výkonu a dosáhnout určitého cíle, se neobejde bez osoby, která mu s tímto dokáže pomoci. Potřebuje k sobě osobu, která ho bude motivovat a pomáhat mu se zdravým pohybem a dosažením cíle. To je úloha osobního trenéra. Jedná se o komerční službu, která je placena hodinově. Osobní trenér se obvykle věnuje pouze jedné osobě. Pro práci trenéra je specifickou dovedností udržování dobrých vztahů a přátelský přístup. Osobní trenér je, dá se říct, více než jen pohodový kamarád při tréninku, který poradí a pomáhá. V tom nejlepším případě je osobní trenér učitelem tělocviku, partnerem pro komunikaci, psychologem a člověkem, který umí stále motivovat k lepšímu výkonu.

Profese trenéra je zaznamenána v zákonu o pedagogických pracovnících, § 21(zákon č. 563 z roku 2004).

4.1 §21Trenér

„Trenér získává odbornou kvalifikaci:

a) vysokoškolským vzděláním získaným studiem v akreditovaném magisterském studijním programu v oblasti pedagogických věd zaměřené na přípravu učitelů tělesné výchovy a získáním osvědčení nejméně II. třídy trenéra příslušné specializace,

b) vysokoškolským vzděláním získaným studiem v akreditovaném magisterském studijním programu ve studijním oboru tělesná výchova a sport a získáním osvědčení nejméně II. třídy trenéra příslušné specializace,

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

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

e) středním vzděláním s maturitní zkouškou získaným ukončením vzdělávacího programu středního vzdělávání nebo středním vzděláním s výučním listem získaným ukončením vzdělávacího programu středního vzdělávání a trenérskou školou tělovýchovných fakult vysokých škol a získáním osvědčení nejméně II. třídy trenéra příslušné specializace.“(MŠMT, Pedagogičtí pracovníci[online])

„Je to odborně a pedagogicky vzdělaný tělovýchovný pracovník, může být i kvalifikovaný různými školeními, který vede sportovcům tréninkový proces, přípravu na sportovní vystoupení i toto vystoupení samotné a spoluzodpovídá za dosažený výsledek každého svěřence.“(KUDLÁČKOVÁ, D. One2One[online])

4.2 Předpoklady pro získání profese trenéra

Profesi trenéra nemůže dělat jen tak někdo. Práce trenéra je velmi důležitá pro lidi, kteří vložili svou důvěru právě trenérovi. Pro vykonávání této profese je nutné znát dobře teorii tělesné výchovy a nové trendy, anatomii, pedagogiku, psychologii, fyziologii a biochemii.

Komunikační schopnosti. Důležitým předpokladem je umění a chuť komunikovat s lidmi.

Vůdčí schopnosti. Schopnost vést a motivovat, mít zdravé sebevědomí a autoritu. To jsou schopnosti, které klient dokáže z trenéra vycítit.

Profesionální chování. Za každé situace přistupuje ke klientovi profesionálně. Klienta nezatěžuje svými osobními problémy a věnuje se pouze klientovi a tréninku.

Empatie. Trenér by si měl být vědom individuálních rozdílů mezi lidmi, vnímat jejich aktuální psychický stav a podle toho k němu přistupovat.

Kreativita. Kreativita by trenérovi rozhodně neměla chybět. Každá hodina s klientem by se měla obměňovat a být pro cvičícího zábavnou. Pokud hodina klienta baví nebude, vytrácí se motivace. Každý klient by měl mít jinou tréninkovou hodinu. Protože každý klient má jiné cíle a jiný zdravotní stav.

Motivátor. Trenér je řídicí osobou tréninku. Motivace je hlavním předpokladem. Bez motivace klienta by trénink postrádal smysl a klient by ztratil zájem o další cvičení.

Informovanost a vzdělání. Zajímat se o sport, o zdravý životní styl, sledovat aktuality, novinky a dbát na zdravou výživu a mít vědomosti o správné životosprávě. Trenér by měl být odborně vzdělaný (fitness trenér/ osobní trenér / trenér kulturistiky apod.) a to vystudováním Vysoké školy nebo absolvováním vzdělávacího kurzu pro trenéry (certifikát).

4.3 Proč se lidé chtějí stát osobním trenérem?

Lidé, kteří chtějí pracovat a přitom být stále aktivní a fit, volí profesi trenéra. Tato práce je založena především na pohybu a zdravém životním stylu. Práce trenéra je zábavná především pro ty, kteří se cvičením zabývají, zdravá a velmi prospěšná i pro trenéry samotné. Člověk, který se rozhodne pracovat jako trenér, je stále fit a šťastný ve své práci jelikož dělá, co ho baví.

Z toho vyplývá že, trenér by měl mít především *pozitivní vztah ke sportu*.

Má pozitivní vztah k lidem. Trenér se setkává s různými skupinami lidí Každý člověk je jedinečný a každý vyžaduje a potřebuje individuální přístup.

Má motivaci a chtíč pomáhat druhým. Trenér může výrazně změnit životní styl svých klientů.

Finanční odměna. Závisí na počtu a spokojenosti klientů.

Důvodů proč je dobré se stát osobním trenérem, je opravdu hodně. Každý člověk, který chce vykonávat tuto profesi, musí zvážit své schopnosti, motivaci a chuť vykonávat tuto práci. Práce je velmi pozitivní a pro aktivní sportovce přímo ideální. Trenér by si měl být vědom nutnosti svého stálého pozitivního přístupu a nezatěžovat svými starostmi svého cvičícího klienta. Profese nese i svá rizika. Například nedostatek klientů (což vede k nižšímu finančnímu ohodnocení) nebo nespolupracující klienti (klienti nerespektují rady trenéra, a očekávaný výsledek se nedostaví = klient je nespokojen = nedoporučuje ostatním potencionálním klientům). Kvalitní práce osobních trenérů, nám může pomoci se zdravým životním stylem a dosáhnout našich cílů.

4.4 Náplň práce profese trenéra

V dnešní době fitness trenéra můžete najít v každém fitness centru. Ve fitness centru Vám poradí, jak správně cvičit a jak správně trénovat na posilovacích strojích. Další možností je si zaplatit trenéra, který Vám navrhne speciální cvičební plán na míru a poradí i s jídelníčkem. Hlavní úkoly fitness trenéra jsou především teoretické a praktické.

Základem je především trenérovo vzdělání (odborné), ale dále i zkušenosti, schopnosti a osobnostní vlastnosti. Pro správný trénink není potřeba jen dokonalý program. Důležitým prvkem je především realizace tréninku a obzvláště trenér. Trenér je tedy tím nejdůležitějším prvkem pro správný trénink. Vše závisí na jeho zaměřenosti, vlastnostech, specifických schopnostech a zkušenostech trenéra. Z toho vyplývá, že pouze vzdělání bez specifických poznatků a schopností pro práci osobního trenéra nestačí.

„Kvalitní osobní trenér má mít solidní teoretické základy ze všech klíčových tělovýchovných a tělovýchovně lékařských předmětů, na ně pak má stavět užší znalosti specializovaných okruhů (specifické diagnostické postupy, kineziologie, komunikace, psychologie, pedagogika atd.). Má mít dostatečnou praxi a hluboký zájem o oblast poradenství, protože je tato oblast poměrně mladá, dochází v ní k poměrně rychlému růstu informací. Kvalitní osobní trenér musí mít snahu všechny tyto nové poznatky zachytit a průběžně je zařazovat do své práce.“ (Sportnutrition2.Požadavky na profesi osobního trenéra[online])

V náplni práce trenéra patří především tyto postupy:

Projekční a plánovací. Stanovení cílů a úkolů, plánování činností...

Organizační. Jde o zorganizování času, přípravu pomůcek a zkrátka celého systému tréninku

Realizace. Samotný trénink

Tyto zmiňované postupy by měl zvládat každý trenér, který má na starost svého klienta. Existuje také varianta, zaplatit si fitness trenéra domů. Tím ušetříte čas za dojíždění do fitness centra. Jeho práce je tedy především motivovat cvičence ke správnému

cvičení, pevné vůli a pokrokům. Trenér může klientovi, díky své kvalifikaci, poradit s jídelníčkem, který je 80% úspěchu celého cvičení.

4.5 Typologie trenérů

Trenér- Pedagog

Trenér typický pro vedení dětí a mladistvých. Uvědomuje si vývojové a věkové zvláštnosti. Trenér je vzorem. Podporuje všestranný rozvoj a projevuje se trpělivostí.

Trenér-Organizátor

Je typický pro výkonnostní sport. Je schopen zajistit podmínky pro trénink i účast v různých sportovních soutěžích. Trenér organizátor se vyznačuje teoretickými přípravami i praktickými zkušenostmi.

Trenér-Specialista

Typický pro nejvyšší výkonnostní úroveň. Má vysoké nároky na odbornou kvalifikaci, smysl pro kolektivní spolupráci a vedení realizačních týmů.

Typologie trenérů podle způsobu vedení skupiny/jednotlivce

Každý z trenérů preferuje jiný přístup k vedení klienta během tréninku.

Autokrat

Trénink vede striktními příkazy, zákazy a nekompromisně vyžaduje jejich plnění. Většinou nebere ohled na názor druhých a s ostatními nediskutuje. Co řekne, to platí a úkol se musí splnit.

Liberál

Opak trenéra autokrata. Nechává volnost a během lekce nedává skoro žádné příkazy. Komunikuje s ostatními a bere na ně ohledy.

Demokrat

Vedení hodiny je založeno na vzájemném respektování názorů mezi trenérem a cvičencem. Trenér pobízí členy k názorové otevřenosti. Vnímá názory druhých, ale nemusí se jimi řídit. Výkon je závislý na vnitřní motivaci.

5. KVALITNÍ OSOBNÍ TRENÉR

Podle autora knihy J. Bartáka Základní kniha lektora/trenéra (Barták, 2003, str. 132), se kvalitní osobní trenér pozná tak, že své klienty učí učit se formou:

- Vysvětlení.
- Demontrace.
- Pokusu a omylu.
- Přemýšlení.

Postupem času by si měl být klient vědom toho:

- Co a proč dělá (znalosti, zkušenosti z předchozích tréninků).
- Dovednosti (klient ví, jak se na kterém stojí cvičí, jak cvičit správně...).
- Proaktivní motivace (chtít cvičit, chtít se zlepšovat a dosahovat dalších a stále lepších výsledků).

5.1 Vlastnosti osobního trenéra

Nejen zkušenosti trenéra a vedení hodiny je důležité. Hlavní roli hraje také především přístup a chování ke klientovi. Jak již bylo řečeno, trenér je příkladem, zdrojem motivace a řídicí osobou tréninku. Vazba mezi klientem a trenér je jedna z hlavních věcí celého procesu.

Mezi další vlastnosti, které by měl trenér vlastnit, můžeme zařadit:

- Logické myšlení.
- Analytická schopnost.
- Empatie- trenér je profese, kde je empatie vyžadována. Měl by vycítit a přizpůsobit trénink jeho momentálnímu fyzickému stavu.
- Tvořivost- každá tréninková jednotka by měla být jiná a neměla by se opakovat. Cvičení by mělo jeho klienta bavit a zaujmout, proto je důležitou vlastností tvořivost a kreativita.
- Paměť.

- Komunikativnost- je velmi důležitou vlastností, kterou by měl vlastnit každý trenér. Komunikace je jedním z hlavních faktorů, které jsou základem pro úspěšnou činnost trenéra.
- Pozitivní přístup a pozitivní pohled na svět.
- Sebevědomí, s dostatečnou mírou sebedůvěry- trenér by měl dobře vypadat, ale také by mu nemělo chybět zdravé sebevědomí. Pokud je sebevědomí v dostatečné míře, je to velké plus pro jeho práci.
- A další...

Pokud trenér splňuje tyto vlastnosti, má velkou šanci na úspěch. Dalšími důležitými faktory, pro úspěšné působení trenéra na své okolí a klienty jsou i jeho **dovednosti a schopnosti**.

- Komunikační schopnost.
- Schopnost veřejně vystupovat.
- Vůdčí schopnost.
- Schopnost porozumět klientům (empatie).
- Adaptabilita (přizpůsobivost).

(Barták, 2003, stránky 14-18)

5.2 Vzdělání osobního trenéra

Profese osobního trenéra vyžaduje kromě kvalifikace taky značnou dávku uvolnění, porozumění, trpělivosti a osobního kouzla. Každý člověk, který zvažuje podporu osobního trenéra, vybírá nejen z jeho kvalifikace a zkušeností ale i z jeho přístupu k nim.

Trenérský kurz je doporučován pro lidi, kteří se zajímají o zdravý životní styl a mají zájem se dozvědět více o fitness, naučit se osobnímu trenérství. Mít osobní sklon ke cvičení a radost z vykonávání této práce, je na první pohled na trenérovi znát. Po absolvování kurzu se z absolventa stává osobní trenér, a může tuto činnost ihned vykonávat. Po předložení certifikátu na Živnostenském úřadě je trenérovi vystaven živnostenský list, který ho opravňuje podnikání. Kurz vždy sleduje a navazuje na aktuální novinky ve světě fitness a nové poznatky v osobním trenérství.

„ *Vzdělávací centra mají za úkol vzdělávat a rozšiřovat znalosti lidí, kteří mají zájem se stát osobními trenéry a trenéry fitcenter.* “(Barták, 2003, str. 34)

V dnešní době je možnost vzdělání získat na vysokých školách nebo kurzech:

- Anatomie- trenér získá přehled a informace a anatomii lidského těla, která je také významně důležitá během cvičení. Trenér má přehled o hybném aparátu. Získá vědomosti o svalové a kloubní soustavě a ví, kde se nachází svaly, které cvičíme.
- Filozofie-základy obecné fyziologie. Během kurzů získává přehled o fyziologii tělesné zátěže a biomechanice pohybu, možnosti pohybových schopností, reakci těla na fyzickou zátěž při fyzické činnosti, regeneraci organismu, čím je pro nás pohyb přínosný a jaká rizika se při sportu mohou stát, informace o tepové frekvenci a také aerobní činnosti.
- Pedagogika- fitness trenér je také pedagog, který pracuje většinou s dospělými lidmi. Proto získá informace o tom, jak lidem věci vysvětlit, jak se chovat a jak ke klientům přistupovat.
- Psychologie-je také velmi významným oborem, který je potřeba k práci trenéra. Jak již bylo řečeno, každý člověk (tedy klient) je jiný. Jinak se chová, jinak vnímá a preferuje jiný přístup ke své osobě. Fitness trenér je tedy, dá se říci, i psychologem. Měl by vědět, jak s lidmi jednat a vnímat jejich individualitu.
- Hygiena- musí znát hygienické požadavky během tréninku, před i po tréninku. Každého cvičence, kterého trenér dostane do své péče, by měl seznámit s hygienickými požadavky (například ve fitness). To znamená mít čisté oblečení určené na cvičení, sportovní obuv a využívání ručníku během cvičení na posilovacích strojích.
- Výživa- cvičení a výživa jsou body, které k sobě patří. Bez správné výživy by trénink neměl smysl a nedostavily by se viditelné výsledky. Proto je obsahem kurzu také správná a zdravá strava. Trenér se naučí výživové hodnoty surovin a dokáže sestavit jídelníček pro každého jedince.
- Metodika posilování- budoucí trenéři jsou seznámeni s metodikou posilování jak s vlastním tělem, tak i na stojících ve fitness, znají cvičební pomůcky a novinky ze světa fitness a posilování.
- Technika strečinku- technika správného a zdravého protažení svalstva a kloubů.

- Komunikace s klienty-Během školení trenérů jsou podány informace také ohledně komunikace s klientem. Jak komunikovat, čemu se vyvarovat a proč komunikovat.
- První pomoc- Je nedílnou součástí každého školení osobních trenérů. Trenér je povinen znát základy první pomoci, které mohou pomoci při úrazech během cvičení.

Během kurzu se budoucí trenéři dozvídají i základy rehabilitačních technik, techniky pro relaxaci, získají schopnost sestavit klientovi jídelníček na míru a znalosti o složení potravy.

Kurzy mají jak teoretickou a praktickou část, kde se budoucí trenéři učí techniky posilování i sami na sobě.

5.3 Role trenéra

Profese trenéra je práce, kde jde především o vzájemnou spolupráci, dobrý přístup a dobré vztahy s klientem. Trenér učí své klienty, jak dosáhnout svého cíle a během dosahování jeho cílů klienta motivuje. Během tohoto procesu trenér vystupuje v několika rolích.

Role animátora

Trenér je vzorem pro jeho klienta. Dá se říct, že trenér je pro klienta,, zrcadlo“. Klient si na trenérovi všímá jeho vzhledu, jeho vztahu ke cvičení a životnímu stylu.

Role pedagoga

Jelikož trenér učí, jak dosáhnout svého cíle, předává mu nové poznatky o cvičení, zastává i roli učitele.

Role „kamarád“

Během poskytovaných tréninkových lekcí, se díky komunikaci mezi klientem a trenérem vytváří kamarádské pouto. Během cvičení je prostor na komunikaci i mimo téma cvičení. Proto se utváří pevnější vztah mezi klientem a trenérem.

Role podnikatele

Své potencionální klienty přesvědčuje o tom, že on je ten, který je schopen pomoci s dosažením cílů jeho budoucího klienta. Mezi trenéry může panovat rivalita, protože více klientů znamená vyšší finanční příjem.

Role výživového poradce

Výživa je důležitým faktorem pro ty, kteří se rozhodnou začít žít zdravěji a začít s cvičením. Osobní trenér dokáže poradit a pomoci s jídelníčkem, který tvoří 80% úspěchu.

5.3.1 Dodržování zásad správné výživy

„Život přináší stres, jehož zvládnutí musí být podpořeno kvalitní výživou a správným životním stylem. Je prokázáno, že stres vyčerpává organismus nejen psychicky. Zvyšuje se totiž potřeba vitamínů, minerálů a celé řady esenciálních látek.“ (Fořt, 2006, str. 53)

Výživa je jedním důležitým bodem pro to, abychom se cítili a vypadali lépe. Pro ty, kteří se snaží vylepšit svou postavu, je nutností dodržovat zásady správné výživy, se kterou nám může pomoci i náš osobní trenér.

Pro naši psychickou a fyzickou pohodu je důležité správně jíst, dodržovat pitný režim a mít pravidelný pohyb.

Pravidelnost

Zásadní bodem správné výživy je dodržování pravidelného příjmu potravy. Měli bychom jíst cca každé tři hodiny, a to znamená 4-5 jídel denně. Díky pravidelnosti tělo nemá potřebu si dělat zásoby, protože ví, že je pravidelně zásobováno správnými živinami. Tělo bychom měli zásobovat dostatečným množstvím zeleniny a ovoce.

Přirozenost

Dr. Petr Havlíček doporučuje jídlo konzumovat v co nejpřirozenějším stavu, aby se zachovaly vitamíny a výživové hodnoty daného jídla. Měli bychom se vyhýbat smaženým a přepékaným jídlům, pokrmům s náhradními sladidly a příchutěmi.

První jídlo

První jídlo (tedy snídaně) je nejdůležitější stravou dne. Snídaně nastartuje metabolismus na celý den a tělu dodá potřebnou energii. Pravidelné dodržování snídaní vede k udržení optimální váhy. Lidé, kteří snídají, jsou během celého dne produktivnější a mají lepší koncentraci během celého dne.

Do snídaně by měly být zařazeny tyto potraviny: ovoce a zelenina, obilniny, mléčné výrobky, cereálie, celozrnné výrobky (např.: pečivo).

Bez snídaně si tělo později vyžaduje doplnění energie večer větším množstvím jídla nebo sladkostmi během dne. A to vede k nabírání na váze.

Omezení vybraných potravin

Jak již bylo řečeno, správná a zdravá výživa je založena na přirozených a správně zpracovaných potravinách. Ideální je dodržování těchto zásad a omezit sladkosti, příliš tučná jídla, smažená jídla, alkohol.

Převrat

1x týdně je dovoleno sníst cokoliv a v jakémkoliv množství. (Fořt, 2006, stránky 18-20)

5.3.2 Pitný režim

Pitný režim je důležitý nejen během cvičení, ale i v průběhu celého dne. Voda je základem pro jakýkoliv živý organismus. Během sportu se musí příjem tekutin zvýšit. Při jejím nedostatku, u sportovců dochází ke zhoršení regenerace, zhoršení výkonnosti a k přehřátí organismu.

„Při cvičení v posilovně jsou pro každého rozhodně nevhodnější tzv. isotonické a hypotonické nápoje, jejichž složení se blíží skladbě minerálu v odcházejícím potu a nezanechávají pachů v ústech. Proto při tréninku i mimo něj doporučují pít minerální vody s vyváženým poměrem minerálů a pokud možno nesyčené oxidem uhličitým, který leckoho nadýmá.“ (Hadrovský, 2005, str. 63)

Trenér během tréninku připomíná doplnění tekutin. Autoři Mach, Hadrovský doporučují střídat různé nápoje podle příležitostí, vyhýbat se hustým nápojům a velkému množství nápojů s kofeinem (100% džusy, tvrdý alkohol, kolové nápoje, káva ve větším množství). Není dobré si zvyknout pít pouze nápoje slazené umělými sladidly (dia, light), i ty mohou při stálé konzumaci škodit. Je potřeba pít vždy s jídlem ne až po něm. K šálku kávy pro povzbuzení se má vypít dvojnásobný objem stolní vody. Příjem vody, vitamínů a minerálů je potřeba automaticky zvýšit v parních dnech a při zvýšené námaze a stresu.(Hadrovský, 2005, stránky 63-64)

5.3.3 Výživové doplňky ve fitness

Výživové doplňky se používají velmi často a jsou rozšířeny již po celém světě. Je to legální cesta jak tělu doplnit živiny ve stravě především ve sportovní oblasti.

Doplňky doplňují živiny, které nejsme schopni tělu poskytnout běžnou stravou nebo pokud potřebujeme tělu dodat látky co nejdříve (např. po tréninku).

„Speciální doplňky zásadním způsobem zvyšují kvalitu výživy a tak zaručí, že organismus dostane vše, co potřebuje k dokonalému zdraví i k tréninku.“(Fořt, 2006, str. 27)

Výživové doplňky můžeme využívat také pro zlepšení výkonu, ke zlepšení kondice, redukce váhy apod.

Trenér, který „dostane do péče“ svého klienta nejprve zjistí jeho obsah jídelníčku. Výživové doplňky doplňují živiny, které nám chybí v běžné stravě. Trenér tedy na základě jídelníčku může klientovi doporučit užívání některých výživových doplňků.

V dnešní době se nejčastěji užívají především tyto doplňky:

Protein

Doplnění bílkovin. Užívá se nejčastěji po tréninku nebo i během dne, pokud přes den přijímáme malé množství bílkovin.

Carnitine

Výživový doplněk určen pro sportovce během redukce váhy. Zvyšuje kvalitu výkonu během sportu a má pozitivní vliv na odbourání tělesné hmotnosti.

Gainer

Komplex vitamínů, které jsou potřeba dodat po cvičení.

Kloubní výživa

Vhodná pro všechny osoby, kteří se věnují sportu a namáhají/přetěžují klouby.

5.4 Úkoly fitness trenéra

Dle knihy (Barták, 2003, str.) mezi základní aktivity trenéra patří:

Pomáhat lidem učit se a rozvíjet se

- Navrhuje nejvhodnější tréninkové aktivity individuálně pro každého člověka.
- Především cvičence motivuje k lepším a náročnějším výkonům.

Pomáhá dospělým řešit problémy spojené s výkonem

- Řeší s účastníkem problémy s jeho výkonem.
- Provádí výběr tréninků.
- Provádí a vyhodnocuje tréninkové zásahy.

Rozvíjí vzdělávací procesy

- Řídí vzdělávací proces.
- Hodnotí dosažené výsledky.
- Dbá na svůj osobnostní rozvoj.

Účastníkům pomáhá předvídat problémy a vymýšlet přístupy

- Identifikuje budoucí potřeby a předvídá budoucí problémy (bolest zad).
- Díky tomu sestaví individuální cvičební plán pro každého cvičence dle jeho potřeb.

Trenér řídí a dohlíží na klienty. Každý trenér by měl mít vlastní zkušenost se cvičením.

Cílem trenéra je najít ve spolupráci s klientem pohybový a výživový režim, při kterém nebude mít klient pocit, že by ho tento režim nějak omezoval. Měl by mít naopak pocit, že ho cvičení baví, daný režim mu dává energii a je schopen zvládat i další činnosti, a je schopen je bez problému zvládat. Trenér by si měl stanovit konkrétní cíle a měl by si naplánovat postup, jak těchto cílů dosáhnout.(Stackeová, 2013, str. 44)

Aby trenér mohl své zkušenosti předávat dál a vést svoji vlastní lekci, je nezbytné projít rekvalifikačními kurzy.(Barták, 2003, stránky 34-38)

6. PROČ MÍT OSOBNÍHO TRENÉRA?

Každý může cvičit doma s pomocí různých příruček nebo videí na internetu. Taková cvičení mohou být účinná, ale jsou určena všem. Cvičenec obvykle vyhledává toho, kdo by mu pomohl s cvičením podle jeho individuálních potřeb. Kdo by si nepřál umět cvičit zdravě a jemu na míru?

„Osobní trenér Vám ukáže kvalitu cvičení, potom můžete již cvičit sami a občas se nechat zkontrolovat, jestli vše provádíte tak, jak máte. Vybírejte však pečlivě.“ (Krejčík, 2007, str. 33)

Kdybychom měli možnost podívat do fitness centra, pochopili bychom, že většina lidí, kteří ve fitness cvičí, pravděpodobně ani neznají techniky správného cvičení, správného stravování a načasované regenerace mezi cvičením. Většina lidí ani nevyužívá trenéra, který je ve fitness centru vždy přítomen. Lidé se před trenérem většinou stydí nebo se bojí shozením se před ostatními lidmi.

Trenér nám může pomoci:

- Dodat motivaci pro cvičení.
- Obnovit zastaralý rejstřík cviků.
- Skoncovat se stále se opakujícími dietami a nastavit zdravé stravovací návyky.
- Umět aktivně relaxovat.
- Odbourání stresu ze zaměstnání.
- V odstranění bolesti svalů, zad, kloubů.

Jeden z hlavních důvodů proč mít osobního trenéra je ten, že již nebude čas na výmluvy proč nejít cvičit, když máte domluvený trénink. Dále máte jistotu, že cvičení, které společně děláte, děláte správně a je pro vás na míru, obměňují se činnosti, cvičení je zpestřené a především je tu motivace k dosažení dobrého výkonu.

Trenér posuzuje zdravotní stav začínajícího cvičence a na základě poznatků sestaví tréninkový plán, který je zaměřený pouze na jeho osobu.

Pravidelnost

Díky trenérovi budou tréninky pravidelné. Cílem trenéra také bude vybudovat u cvičence zájem o cvičení i mimo společné tréninky. Pro cvičence by se mělo stát cvičení zábavou, relaxací a uvolněním po celém dni nebo naopak příjemný začátek dne. Cvičení by tedy nemělo být bráno jako povinnost, ale jako příjemná chvílka.

Osobní trenér je důležitý z hlediska těchto aspektů:

Zdravotního – po přijetí klienta do své péče, trenér zjišťuje tělesné dysbalance. Pokud nějaké najde, začne pracovat na jejich odstranění. Cvičení má také velký vliv na naší psychickou stránku, která je také velmi důležitá pro náš fyzický stav. Ve fitness centrech cvičí hodně lidí, otázkou je, kdo cvičí správně a tělu pomáhá a kdo si špatným cvičením ubližuje. Pokud klient cvičí s osobním trenérem, tohle se mu stát nemůže.

Sociálního – klient se spolu s osobním trenérem dostává do nové společnosti lidí. Spousta nových začínajících cvičících se stydí. Bojí se, že něco dělají špatně nebo se bojí s trenérem komunikovat. Trenér se snaží tuto bariéru odbourat a klient se postupem času nebojí projevit.

Psychologického – klient by měl mít vlastnost naslouchat a vcítit se do druhého, být empatický. Každý jeho klient, který přijde na trénink, jde rovnou z práce, domova nebo například ze schůzky. To znamená, že je nyní plný aktuálních dojmů, které potřebuje někomu sdělit. Pokud klient s jedním trenérem cvičí nějakou delší dobu, dá se říct, že se z trenéra a klienta stávají přátelé, jelikož o sobě vědí i věci ze soukromí.

Řídícího- díky osobnímu trenérovi už nebude čas na výmluvy. Trenér řídí celý proces cvičení klienta.

6.1. Kritéria pro zvolení svého osobního trenéra

Když se potencionální klient rozhodne pro osobního trenéra, první místem kde začne s hledáním je nejbližším fitness centrum v okolí jeho bydliště. V každém fitness centru se můžeme setkat s různými typy trenérů, kteří se specializují na určitý druh cvičení. Například někteří trenéři se zaměřují na kulturistiku, někteří mohou udělat

z potencionálního klienta málem profesionálního závodníka a někteří na domácí cvičení. Každý trenér během trénování klienta preferuje jiné metody cvičení. Někteří se spíše zaměřují na cvičení s vlastní váhou, další na posilování na přístrojích ve fitness centrech, jiní s pomocí pomůcek (činky, lana, závaží apod.)

„Pod pojmem „ kvalitní osobní trenér“ si může každý představit něco jiného. Někdo bude od tohoto profesionála v otázkách cvičení vyžadovat špičkové teoretické vlastnosti preciznost, přísnost, věcnost, schopnost sestavit pro konkrétního klienta individuální cvičební program, jiný naopak ocení jeho schopnost vytvořit přátelskou atmosféru, motivovat klienta ke zvyšování zátěže, vytvářet během cvičení pohodu, radostnou a optimistickou náladu. Pravděpodobně bude jen málokterý osobní trenér schopen splnit absolutně všechny požadavky každého klienta.“ (Vladimír Kolouch, 2007, str. 48)

Potencionální klient by si měl svého trenéra vybrat na základě toho, jaké jsou jeho potřeby a který bude schopen naplnit jeho cíle. Lidé si trenéra obvykle vybírají dle doporučení od známých či recenzí veřejnosti. Po oslovení vybraného trenéra následuje individuální pohovor a klient se rozhodne, jestli ano či ne.

Dle autora R. Hadrovského (Hadrovský, 2005, str. 71) by mělo během rozhovoru budoucího klienta zajímat:

- jakou kvalifikaci trenér vlastní,
- jak dlouhou má praxi ve své specializaci a celkově v práci jako trenér,
- na který druh cvičení se především zaměřuje,
- jaké klienty preferuje,
- jak probíhá většinou jeho trénink. (jaké metody cvičení preferuje),
- zda pomůže i s jídelníčkem,
- honorář.

Potencionální klient by měl být na pozoru, kdyby se trenér nezeptal:

- Na zdravotní stav- je to priorita každého tréninku a dle zdravotního stavu klienta se sestavuje i individuální cvičební plán. Pokud se trenér na zdravotní stav nezeptá, jak tedy trénink bude vypadat?

- Na jídelníček- jak již bylo řečeno, jídlo a cvičení patří k sobě. Pokud trenér nezjišťuje dosavadní stravování klienta, od čeho se trenér bude odrážet?
- Na cíle, kterých si přeje klient dosáhnout- každý nový cvičenec začínající se cvičením přichází za trenérem z nějakého důvodu. Trenér by měl chtít vědět proč.
- Kontakt- telefon nebo e-mail. Trenér by měl být zájem být s klientem v kontaktu.
- Zkušenosti s pohybem- od nového klienta je potřeba zjistit jeho dosavadní zkušenosti se cvičením.

Trenérů je v dnešní době opravdu mnoho, a proto je možnost výběru toho, který pro nás bude ten neideálnější. Tento osobní rozhovor slouží k vzájemnému poznání a vytvoření názoru.

6.2 Vztah trenéra ke klientovi

Většina lidí, kteří se rozhodli pro spolupráci s osobním trenérem, přichází do fitness centra s negativním postojem vůči vlastní osobě a velkým ostychem. Důležitý úkol trenéra je dodat svému svěřenci sebevědomí a hlavně pozitivní pohled sám na sebe.

Jak již bylo uvedeno, lidé dochází na trénink po práci a v hlavě mají spoustu jiných starostí a to až příjemných tak těch méně příjemných. Je velmi důležité, aby trenér dokázal navodit příjemnou atmosféru, kde se bude klient cítit příjemně. Mezi trenérem a klientem časem vzniká přátelská vazba.

Už z prvního kontaktu s trenérem můžeme rozpoznat jeho profesionalitu a serióznost chování. Pokud je klient ve fitness centru poprvé, trenér by měl být schopen začínajícímu cvičenci nastínit nepsaná pravidla, která jsou pro trénink důležitá. To je například čistá a sportovní obuv, sportovní oblečení, při silových sportech případně chrániče na klouby a páteř, dodržování hygieny ve fitness a ručník. Takto informovat začátečníka by mělo být pro trenéry automatické. Trenér by měl svého cvičence vždy přivítat ve fitness centru, až už mají společně trénink nebo ne. Spolu s pozdravením by bylo vhodné klienta motivovat a povzbudit na trénink. Měl by navázat alespoň krátký kontakt ohledně jeho zdravotního stavu nebo jen přátelským rozhovorem. V případě, že by trenér zjistil, že kvůli aktuálnímu zdravotnímu stavu by byl trénink akorát na škodu, měl by navrhnout přesunutí tréninku na jiný den.

Úkolem trenéra je sestavit pro klienta tréninkovou jednotku, která je vždy ke každému klientovi individuální a vytvořena na jednoho dotyčného cvičence. Ne vždy je ale zdravotní stav stejný, proto by měl být trenér kreativní a mít promyšlené další cviky, které budou aktuálně vyhovující. Jestliže trénink probíhá ve fitness, kde se pohybuje dalších padesát cvičících osob, je pravděpodobné, že stroj, který byl v plánu tréninkové jednotky, bude obsazený. I zde musí trenér využít svou kreativitu a vymyslet alternativu.

Trénink má být vždy hezkým zážitkem pro klienta. Trenér se tedy musí zaměřit na vytvoření příjemné a přátelské atmosféry se svým cvičencem a mít na paměti, že je důležité naučit klienta správně a efektivně cvičit, soustředit se na správnost provádějících cviků. K tomu patří také správné cvičení na stojících, nastavení zátěže a především dbát o bezpečnost klienta během cvičení.

Vztah mezi klientem a sportovcem je jedním z nejdůležitějších bodů, které ovlivňuje efektivitu a motivaci klienta ke cvičení a dalšímu zlepšování dosavadních výsledků. Jako pacient musí důvěřovat svému lékaři, stejný vztah by měl být i u trenéra a jeho klienta. Klient potřebuje mít pocit důvěry, který na sebe navazuje pocit bezpečí a jistoty. (Kopřiva, 1997)

6.2.1 Trénink

„Trénink je adaptace organismu na určité podmínky.“ (Osten, 2005, str. 23)

Výsledek pravidelného cvičení je viditelný přibližně po dvou až třech měsících cvičení. Už za pár měsíců správného a funkčního cvičení, které bude doprovázeno správným stravováním, se dostaví změna a výsledek. Posilovací trénink má velmi pozitivní vliv nejen na fyzickou stránku ale i na stránku psychickou.

„Trénink je dlouhodobý a cílevědomý proces, ve kterém je třeba vše systematicky korigovat.“ (Osten, 2005, str. 23)

Lidé, kteří se posilování věnují, mají hezkou postavu, se kterou jsou spokojeni a jejich spokojenost je vnímána i skrz jejich sebevědomí.

Trénink s trenérem lze nazvat jako komerční službu, která je placena hodinově a sám klient si určí dobu trvání tréninku. Jednou z velkých výhod osobního tréninku je individuální přístup. Vyškolený a zkušený odborník, tedy trenér, se věnuje pouze klientovi

a jeho tréninku. Jedná se nejen o zvyšování a zlepšování kondice, ale díky trenérovi můžete mít jistotu správného a efektivního cvičení bez úrazů.

Trénink vedený osobním trenérem je neúčinnější forma cvičení. Trenéři vedou své klienty ke zvládnutí technických prvků a také upravují a sestavují procesy, které povedou ke zlepšení výkonů. Tento proces může změnit i celkově životní styl obyčejného klienta.

Tréninkový plán je vždy sestavován individuálně pro každého cvičence s ohledem na jeho aktuální zdravotní stav a jeho fyzickou kondici.

Dle autora Petra Ostena (Osten, 2005) máme základní pravidla tréninku a to:

Klient, jakožto zákazník, si dle přání zvolí, jak bude trénink zaměřen. To může být například: nárůst svalové hmoty, odbourání tuků, cvičení s rehabilitačními prvky a podobně.

Průběh tréninku

1. Zahřátí

Před každým tréninkem je třeba tělo na fyzickou aktivitu připravit. Díky tomu zvýšíme tepovou frekvenci, prohřejeme svalstvo, klouby a tím připravíme tělo na fyzickou námahu. Pro zahřívání organismu můžeme využít kardio zónu například stoper, běžící pásy a další. Této aktivitě se věnujeme 5-10 minut.

2. Rozcvičení

Po zahřátí organismu nastává fáze protažení a rozhýbání svalstva, abychom preventivně zabránili natržení nebo přetržení svalů. Provádíme krouživé a rotační pohyby končetinami. Procvičujeme také krk, břišní a zádové svalstvo. Rozcvičení trvá po dobu 5 minut.

3. Strečink, protažení svalů

4. Posilování (vlastní trénink)

5. Uvolňovací cvičení (krátké proběhnutí, protažení procvičovaných svalů)

Závěrečné protažení a procvičení svalů. Především těch, na které byl trénink zaměřen. Cvičení na uvolnění by mělo trvat přibližně 5-10 minut.

6. Kardio

Cyklická činnost jako na začátku tréninku. Délka trvání: 10 minut a déle. (Osten, 2005, stránky 23-25)

6.3 Tréninkové prostředí

Klient v dnešní době může služby osobního trenéra využívat na různých místech. Klient si může po konzultaci s trenérem dohodnout místo/prostředí, kde se bude trénink odehrávat. Vše je na klientovi a závisí na jeho přání a potřebách. Tréninkové prostředí je velmi významným faktorem. Celý cvičební proces se musí přizpůsobit nejen podmínkám cvičence ale také prostředí.

Cvičení ve spolupráci s osobním trenérem dnes může probíhat:

Doma (u klienta)

Klienti, kteří si vyžádají osobního trenéra přímo domů, jsou většinou lidé, kteří nemají dostatek volného času, těhotné ženy nebo například starší 50-60 let, kteří nechtějí navštěvovat fitness centra. Klient si určuje místo a čas cvičení a trenér se mu zcela přizpůsobí.

Trenér poskytne klientovi první hodinu zdarma a klientovi názorně ukáže, jak bude trénink probíhat. Trenér si pomůcky a náčiní ke cvičení vozí ke klientovi své.

Při tréninku doma se dbá samozřejmě na bezpečnost, zdravotní stav, zábavné a rozmanité cvičení, které vede ke splnění cílů klienta.

Venku (Workout)

Na rozdíl od cvičení v uzavřených prostorech, je velkou výhodou během cvičení probíhající venku pobyt na čerstvém vzduchu. Pro cvičícího klienta je také příjemné vnímat slunečných paprsků, vůně trávy a přírodní povrch. Pobyt na čerstvém vzduchu má velmi dobrý vliv i na psychiku. Venku můžeme cvičit cviky, které jsme doposud cvičili doma či v posilovnách a můžeme ke cvičení využít například i lavičky nebo stromy.

Mezi časté a oblíbené pomůcky, během cvičení venku trenér využívá:

Bosu- Je velmi oblíbená pomůcka využívaná trenéry venku i v posilovnách. Jedná se o pomůcku ve tvaru modré polokoule, která díky své nerovnovážné ploše nutí tělo zapojit všechny svaly včetně svalů hluboko uložených ve středu těla a břišních svalů.

TRX- Závěsný systém, který rozvíjí a procvičuje svalové skupiny během tréninku. Jde o práci s pomocí práce vlastního těla a díky závěsnému systému klient procvičuje tělo v různých dynamických a funkčních polohách. TRX je v dnešní době velmi oblíbená a známá pomůcka, která slouží k procvičení celého těla.

Činky-Klasické a nejčastěji používané náčiní ve fitness a během cvičení venku. Využití činek je opravdu bohaté. Vždy se jedná o posilování svalu proti odporu gravitace.

Fitness centra

Jde o nejčastější formu spolupráce klienta a trenéra. Trenér může během tréninku klienta využívat různé posilovací stroje.

Aby mohl trenér vést tréninkovou hodinu s klientem ve fitness centru, musí mít s konkrétním pracovištěm sjednaný pracovní vztah.

- Trenérovi jsou pronajímány prostory fitness.

Konkrétní fitness centrum pronajme prostory trenérovi a na základě toho si účtuje za tyto služby. Trenér si své klienty shání sám.

- Trenér zaměstnáván na dohodu práce

Jde o nejčastější formu spolupráce, je-li s trenérem navázán každodenní kontakt. Osoba trenéra je v tu chvíli zodpovědná za provoz a chod fitness, údržbu a úklid nářadí a vedení skupinových lekcí ve fitness centru. Klient platí za trenérské služby přímo fitness centru.

- Forma pracovní smlouvy

Dlouhá spolupráce fitness centra a trenéra.

Trenér je v tomto případě pro fitness centrum jasná položka na výplatě fitness centra a trenér není vždy schopen si na sebe vydělat. *V případě pracovní smlouvy přechází na zaměstnavatele zátěž ve formě daňové a dalších důvodů (zdravotní a sociální pojištění).*

Zaměstnavatel si tedy k platu zaměstnance musí připočítat zhruba 30% navíc. Trenér, si musí v tomto případě zhruba stejnou částku ze své hrubé mzdy pro změnu odečíst. (JARUŠEK. D. *Fit Academy: Jak na to*[online])

- Spolupráce fitness a trenéra – Mandátní smlouva (ŽL)

Druhá nejčastější forma spolupráce trenéra a fitness centra. Smlouva je uzavřena jako smlouva mezi dvěma podnikatelskými jednotkami. Tato forma spolupráce je pro určité fitness centrum nejlepší a nejvýhodnější. Fitness centru platí trenéra jen za vykonanou práci ve fitness centru. Trenér má stále povinnost hradit si sociální a zdravotní poplatky a stejně tak i daň z příjmu.

V rámci spolupráce záleží vše na vzájemné dohodě. Trenér musí znát své podmínky a možnosti pracovního vztahu k fitness centru a především také ke klientům. Trenér by měl dodržovat předepsané podmínky (oblékaní, soustředění se na klienta během tréninků aniž by si vyřizoval osobní zprávy na telefonu, způsob komunikace s klienty a se spolupracovníky fitness...).

PRAKTICKÁ ČÁST

Každý člověk je samostatná osobnost, jinak se chová, učí i vysvětluje. To samé platí i u osobních trenérů. Každý trenér má své metody a techniky vedení tréninkové hodiny. Vše také závisí na předchozích zkušenostech, vzdělání, spolupráci s klientem a na prostorových a materiálních podmínkách pro trénink.

Cílem mé praktické části bylo zjistit faktory, které ovlivňují práci trenéra.

V praktické části jsem využila dvě výzkumné metody. A to dotazník a rozhovor.

6 METODOLOGIE

„Výzkumný a diagnostický prostředek k shromažďování informací prostřednictvím dotazování osob. Podstatou je soubor otázek (výroků) zkonstruovaný podle kritérií vědecké metodologie, předkládaný v písemné formě. Objektivnost získaných výsledků závisí významně na formulaci otázek, výběru respondentů a způsobu zadávání dotazníků. Využití dotazníků pro výzkum a praxi je velmi široké.“ (Jan Průcha, 1995, str. 54)

Dotazníky byly rozdávány v tištěné podobě. Bylo rozdáno 80 dotazníků, mezi trenéry a trenérky. Návratnost dotazníků: 66 dotazníků.

Rozhovor jako metoda explorativní, která je založena na přímém dotazování, tedy na verbální komunikaci výzkumného pracovníka s respondentem nebo s více respondenty. Pro rozhovor je charakteristické, že je předem připravený, strukturovaný a opírá se o soubor promyšlených otázek. V daném případě se jednalo o strukturovaný a polostrukturovaný rozhovor s trenéry.

Trenéři jsou z Prahy a pracují ve fitness centrech v Praze.

Otázky byly převážně uzavřené ale byly využity i otázky otevřené. Výsledky dotazníků byly zpracovány MS Office 2010 Excel.

Trenéři jsou z Prahy a pracují ve fitness centrech v Praze.

Otázky byly převážně uzavřené, ale byly využity i otázky otevřené.

Hypotézy:

1. Fitness trenéra vykonává více mužů než žen.
2. Trenéři budou většinou ve věku do 30-ti let.
3. Vzdělání trenéra je většinou získané díky trenérským kurzům.
4. Trenéři dodržují zdravý životní styl.
5. Vstupní diagnostika je samozřejmostí.
6. Každý zaměstnavatel svým zaměstnancům poskytuje výhody v oblasti fitness.
7. V oblasti rivality svou úlohu sehrává množství klientů a finance.
8. Někteří trenéři využívají jiných míst mimo fitness pro trénink.
9. Trénink se bez komunikace neobejde.
10. Při setkání dvou různých povah je spolupráce náročná.
11. Nejčastější problémy, se kterými klienti dochází za trenéry, jsou hubnutí a nárůst svalové hmoty.
12. Trenéři jsou se svou profesí spokojeni.

1. Jakého jste pohlaví?

Hypotéza: Fitness trenéra vykonává více mužů než žen.



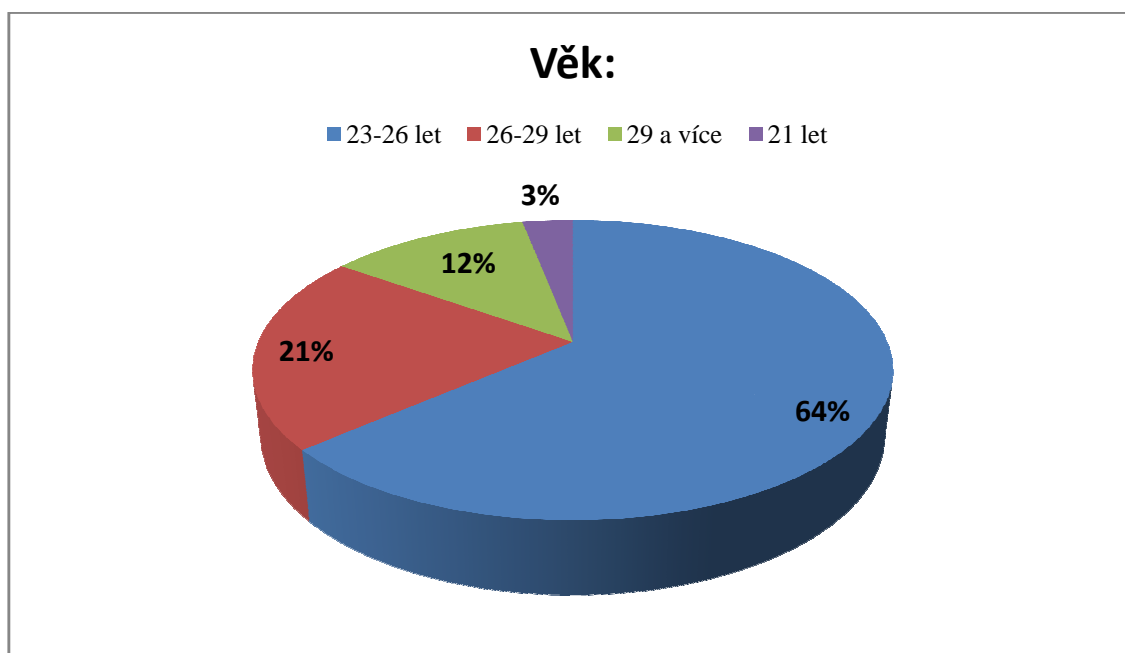
Graf 1: Pohlaví (zdroj: Tereza Zunová 2016, vlastní šetření)

Celkem odpovědí	66
Žena	24
Muž	38

Hypotéza se potvrdila. Většina odpovídajících jsou muži 38, žen 24.

2. Kolik je vám let?

Hypotéza: Trenéři budou většinou ve věku do 30let.



Graf 2: Věk (zdroj: Tereza Zunová 2016, vlastní šetření)

Celkem odpovědí	66
23-26let	42
26-29let	14
29 a více	8
21let	2

Hypotéza byla potvrzena. Většina odpovídajících trenérů je ve věku do 30ti let. 42 trenérů bylo ve věku 23-26 let, 14 odpovídajících se nacházeli ve věkovém rozmezí 26-29let a 29 a více let se nacházelo 8 trenérů. Pouze dva odpovídající jsou ve věku 21.

3. Jaké vzdělání pro kvalifikaci trenéra jste absolvoval/a?

Hypotéza: Vzdělání trenéra je většinou získané díky trenérským kurzům.



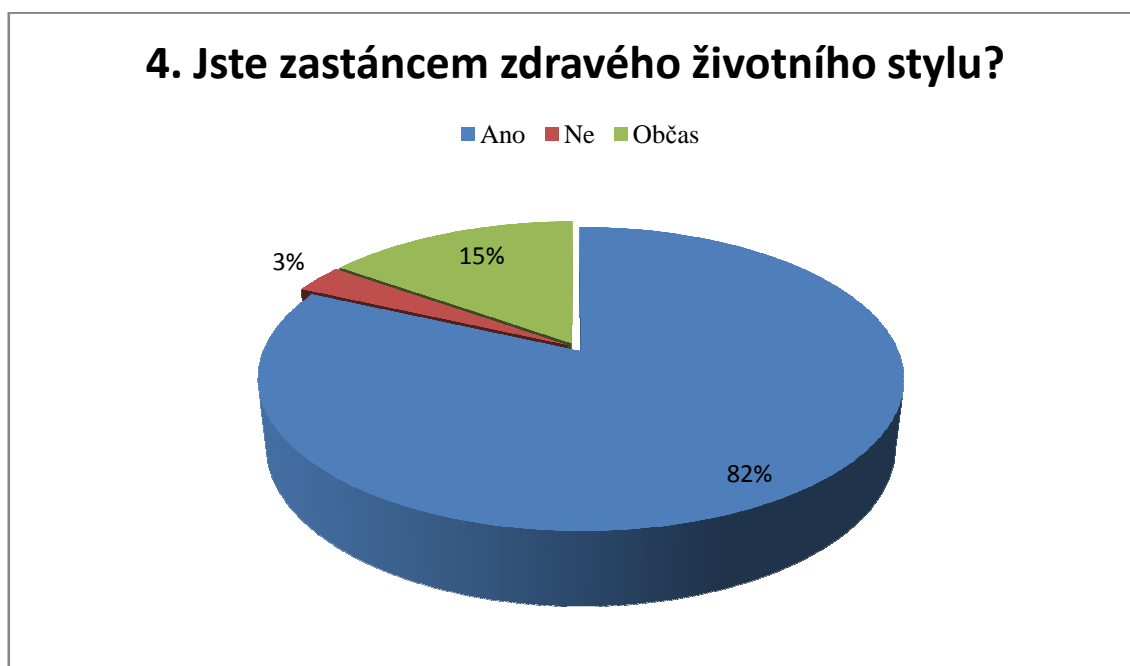
Graf 3: Kvalifikace (zdroj: Tereza Zunová 2016, vlastní šetření)

Celkem odpovědí	66
Kurzy	54
Vysoká škola	14

Hypotéza se potvrdila. Většina trenérů pracuje jako fitness trenér/ka díky trenérským kurzům-54 trenérů. 14 odpovídajících trenérů se k trenérské práci dostalo díky vystudováním vysokých škol.

4. Jste zastáncem zdravého životního stylu?

Hypotéza: Trenéři dodržují zdravý životní styl.



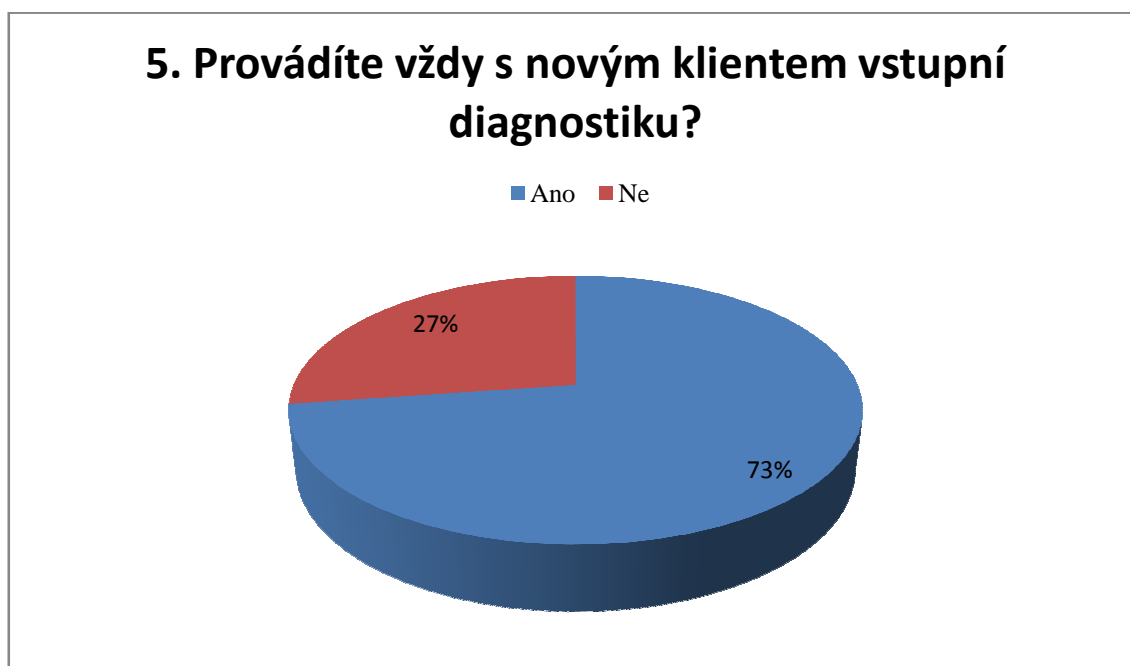
Graf 4: Zastánce životního stylu (zdroj: Tereza Zunová 2016, vlastní šetření)

Celkem odpovědí	66
Ano	54
Ne	2
Občas	10

Hypotéza se potvrdila. 54 trenérů, tedy většina, dodržuje zdravý životní styl. 10 odpovídajících odpovědělo, že zdravý životní styl dodržují jen občas a pouze 2 trenéři zdravý životní styl nedodržují.

5. Provádíte vždy s novým klientem vstupní diagnostiku?

Hypotéza: Vstupní diagnostika je samozřejmostí.



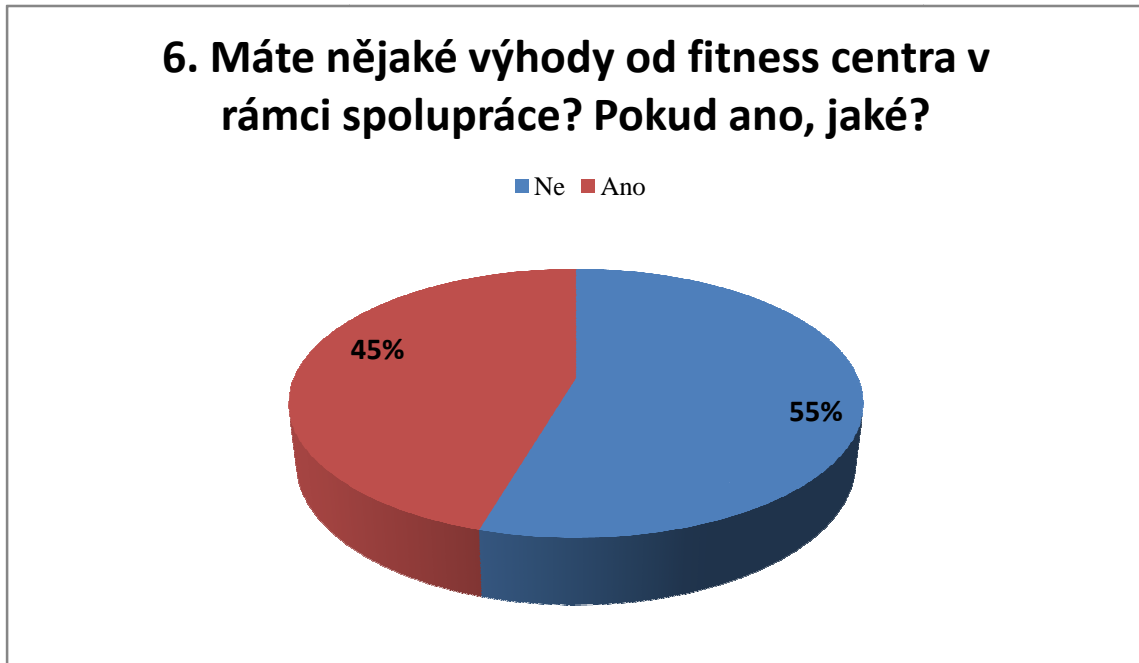
Graf 5: Provádění vstupní diagnostiky, (zdroj: Tereza Zunová 2016, vlastní šetření)

Celkem odpovědí	66
Ano	48
Ne	18

Hypotéza byla potvrzena. Většina, a to přesně 48 trenérů provádí vstupní diagnostiku s novým klientem a 18 odpovídajících diagnostiku neprovádí.

6. Máte nějaké výhody od fitness centra v rámci spolupráce? Pokud ano, jaké?

Hypotéza: Každý zaměstnavatel svým zaměstnancům poskytuje výhody v oblasti fitness.



Graf 6: Výhody od fitness centra,(zdroj: Tereza Zunová 2016, vlastní šetření)

Trenéři uváděli tyto výhody: slevy na produkty a solárium, možnost používání wellness a fitness, strava, rozvoj (školení TRX apod.), členství.

Celkem odpovědí	66
Ano	30
Ne	36

Hypotéza se nepotvrdila. Celkem 36 odpovídajících trenérů označila odpověď ne. A 30 trenérů výhody od fitness klubů má.

7. Myslíte si, že je mezi vámi trenéry rivalita?

Hypotéza: Svou úlohu určitě sehrává množství klientů a finance. Proto myslím, že ano.



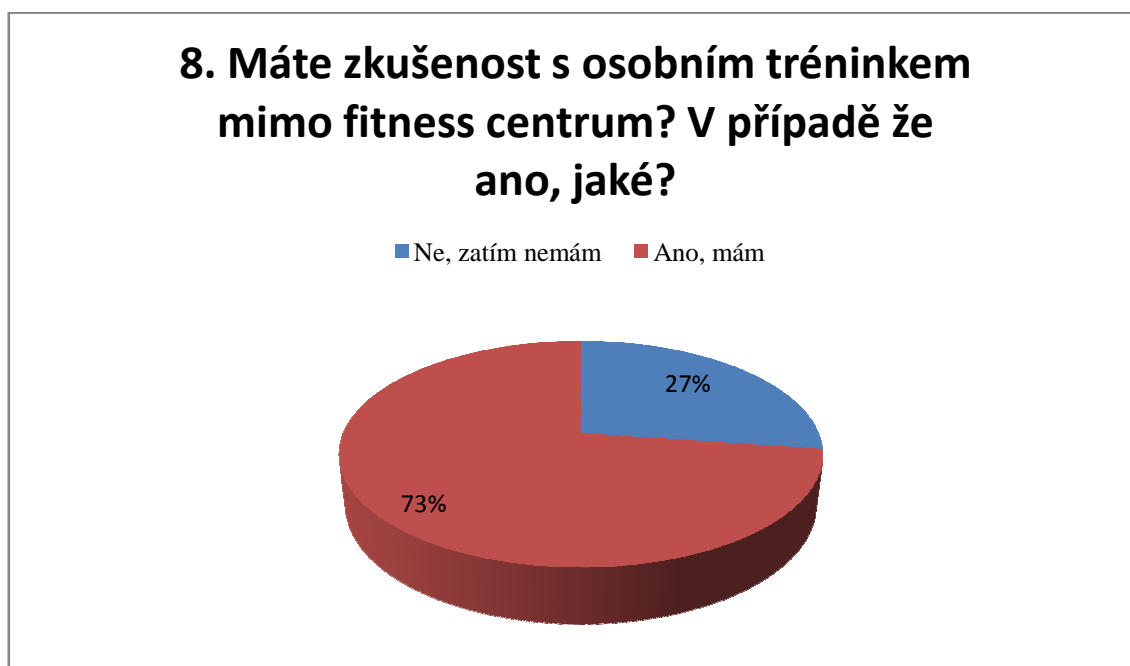
Graf 7:Rivalita mezi trenéry,(zdroj: Tereza Zunová 2016, vlastní šetření)

Celkem odpovědí	66
Ano	36
Ne	30

Hypotéza se potvrdila a to u 36 odpovídajících trenérů, kteří si myslí, že je mezi trenéry rivalita. 30 odpovídajících rivalitu mezi sebou nepocítují.

8. Máte zkušenost s osobním tréninkem mimo fitness centrum?

Hypotéza: Trenéři jiná místa mimo fitness pro trénink využívají.



Graf 8: Zkušenost tréninku mimo fitness centrum, (zdroj: Tereza Zunová 2016, vlastní šetření)

Trenéři uvedli jako své další zkušenosti s tréninkem mimo fitness: bojové sporty, crossfit, trénování klientů doma, v přírodě, plavecké tréninky a skupinové tréninky.

Celkem odpovědí	66
Ne, nemám	18
Ano mám	48

48 trenérů odpověděla, že má zkušenost s trénováním mimo fitness. Tudíž se má hypotéza potvrdila. 18 trenérů prozatím trénuje jen ve fitness.

9. Myslíte si, že komunikace a pozitivní vztah s klientem je důležitá?

Hypotéza: Trénink se bez komunikace neobejde.



Graf 9: Komunikace a pozitivní vztah s klientem,(zdroj: Tereza Zunová 2016, vlastní šetření)

Celkem odpovědí	66
Ano	64
Ne	2

Hypotéza byla potvrzena. Většina odpovídajících 64 trenérů odpovědělo, že komunikace je důležitá. Pouze 2 trenéři si myslí, že komunikace důležitá není.

**10. Setkali jste se již někdy s klientem, se kterým se Vám nespolupracovalo dobře?
V případě že ano, jak spolupráce probíhala?**

Hypotéza: Při setkání dvou různých povah může být spolupráce náročná.



Graf 10: Špatná spolupráce s klientem,(zdroj: Tereza Zunová 2016, vlastní šetření)

Běžně se s takovými klienty setkáváme, nastane nedůvěra, pak ukončení spolupráce, klient změnil přístup, změnil trenéra.

Celkem odpovědí	66
Dosud jsem se s takovým klientem nesetkal/a	30
Ano, setkal/a	36

Hypotéza, že se trenéři mohou setkat s klienty, se kterými je spolupráce náročná, je potvrzena. 36 odpovídajících již zkušenost má a 30 trenérů prozatím ne.

11. S jakými nejčastějšími problémy za vámi klienti dochází?

Hypotéza: Nejčastější problémy, se kterými klienti dochází za trenéry, jsou hubnutí a nárůst svalové hmoty.



Graf 11: Nejčastější problémy klientů, (zdroj: Tereza Zunová 2016, vlastní šetření)

Jiné problémy, se kterými dochází klienti za trenérem, jsou zlepšení kondice a dysbalance.

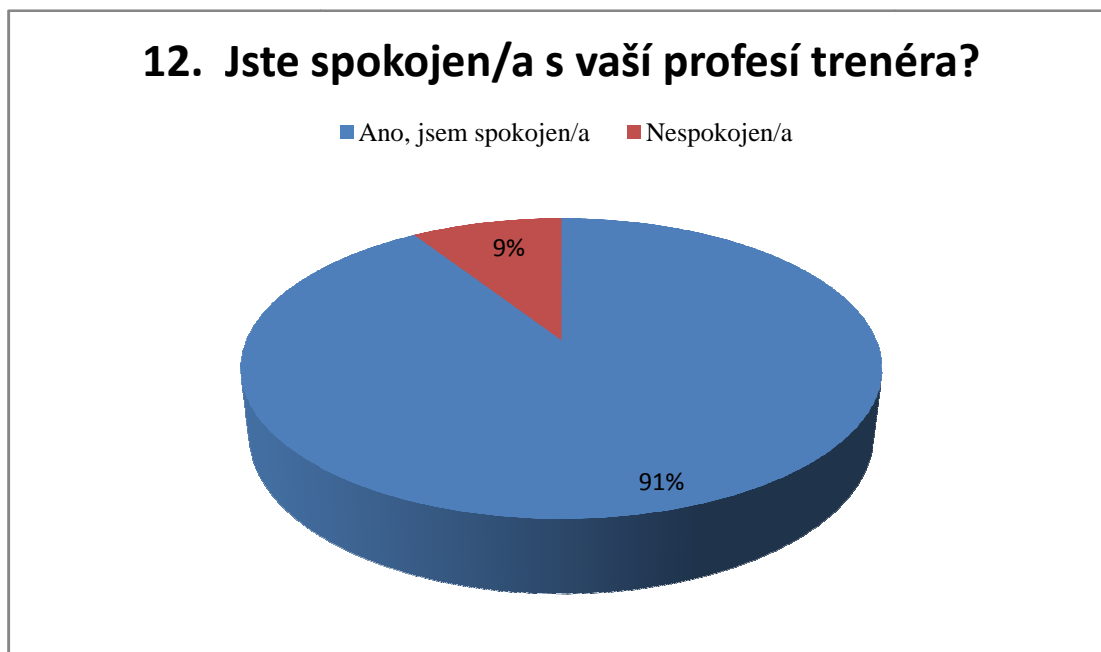
Celkem odpovědí	88 trenérů zvolilo více odpovědí
Zhubnout	40
Zpevnit tělo	22
Nabrat svalovou hmotu	6
S bolestí zad	14
Jiné	6

Hypotéza byla částečně potvrzena. 40 trenérů označilo, že chtějí klienti zhubnout. Dále si přejí klienti zpevnit tělo, 22 odpovědí. Klienty s bolestmi zad uvedlo 14 trenérů, 6

odpovídajících uvedlo, že si klienti přejí nabrat svalovou hmotu a 6 trenérů uvedlo jiné problémy klientů.

12. Jste spokojen/a s vaší profesí trenéra?

Hypotéza: Trenéři jsou se svou profesí spokojeni.



Graf 12: Spokojenost s profesí trenéra, (zdroj: Tereza Zunová 2016, vlastní šetření)

Celkem odpovědí	66
Ano, jsem spokojen/a	60
Nespokojen/a	6

Hypotéza, byla potvrzena. 60 odpovídajících trenérů uvedlo, že jsou spokojeni. Pouze 6 trenérů není spokojeno se svou prací.

13. Vaše náměty, případně kritika.

Otázka byla otevřená a dobrovolná. Odpovědí bylo velmi málo.

Celkem odpovědí	4
Vše ok	2
Bez problémů	1
Chtělo by to více klientů	1

Nejčastější odpovědi: vše OK, bez problémů, chtělo by to více klientů.

Dotazník splnil mé očekávání a dostala jsem zpětnou vazbu, která ověřila mé hypotézy a také teorii v praxi.

Trénink s osobním trenérem

Osobně jsem vyzkoušela trénink s osobním trenérem ve fitness centru. Cílem bylo si prakticky ověřit mé teoretické zkušenosti v praxi.

Ve fitness se já osobně pohybuji cca 5 let. Vždy jsem se bála cvičit na strojích, nebyla jsem si jistá, zda cvičím správně, jak se na tom vůbec cvičí a podobně. Dříve jsem chodila cvičit s kamarádkou, její záliba ve cvičení ale bohužel dlouho nevydržela a tak jsem chodila cvičit sama. Mojí velkou oblibou byla kardio zóna, kde jsem byla schopna vydržet i hodinu. Dále jsem pokračovala do malého sálu, kde probíhala lekce břišních buchet a pak jsem si zacvičila pár svých běžných cviků. Moje cvičení se stávalo běžným a vím, že jsem necvičila celé tělo, ale jen určité části a to nebylo dobře.

Díky své bakalářské práci jsem se rozhodla vyzkoušet osobního trenéra osobně.

Trénink mě opravdu bavil a motivoval a mohu říci, že jsem po tréninku odcházela vždy zničená a bolely mě svaly, které jsem dříve ani nepocítila. A především mohu říct, že mě spolupráce s trenérem motivovala k lepším výkonům a těžšímu cvičení, než co jsem dosavadně cvičila.

Průběh tréninku:

Osobního trenéra jsem si vybrala dle jeho specializace. Po oslovení trenéra, jsme se společně domluvili na ukázkové hodině. Během tréninku zjišťoval mou tělesnou kondici,

na co je třeba se dále zaměřit, co je třeba posílit a zeptal se i na mé stravování. Informoval mě také ohledně platby a jeho časových možnostech.

Po úvodní hodině jsem se mohla rozhodnout, zda mám zájem v tréninku pokračovat či ne. Samozřejmě že jsem zájem měla.

Další hodinu jsme společně zahájili krátkým posezením, na kterém se mě trenér zeptal na můj cíl, zdravotní stav, stravování a předchozí zkušenosti se cvičením. Stručně mě informoval o dalším průběhu následujících tréninkových lekcí a na co se dále zaměříme.

V rámci naší spolupráce mi trenér doporučil i změnu jídelníčku. Musela jsem začít jíst pravidelně a častěji více než jsem tomu tak měla dříve.

Výsledek výzkumu: Výrazné zpevnění postavy, lepší pocit po cvičení, motivace k dalším a náročnějším výkonům, zaměření se na stravu a její zpestření, pravidelnost ve cvičení a jídle.

7 ROZHOVOR

Na základě tréninku s osobním trenérem jsem se snažila zjistit také pohled osobního trenéra na cvičence-v tomto případě tedy na mě. Zajímalo mě, jak trenér vnímá tréninkovou hodinu a co vnímá on ze svého pohledu, na rozdíl ode mne jako od klienta.

Záznam z rozhovoru:

Trenérovi, se kterým probíhaly mé tréninkové lekce, jsem zadala osnovu a požádala ho, zda by byl ochoten napsat zpětnou vazbu neboli svůj názor na náš společný čas strávený ve fitness. Rozhovor probíhal v malém sále ve fitness centru Top fitness v Praze. Trenérovi jsem zadala pouze body, které bych si přála vědět a nechala mu „volnou ruku“.

Rozhovor:

„Výzkumný prostředek používaný při dotazování spočívající v přímé ústní komunikaci výzkumného pracovníka s respondentem či informantem. Je zaznamenán na magnetofon či jinak a pak analyzován z hlediska obsahu rozhovoru, chování respondentů aj. V pedagogickém empirickém výzkumu používán obvykle v kombinaci s písemným dotazníkem“.(Jan Průcha, 1995, str. 190)

Místo výzkumu: Top fitness-Archeologická 2256/1, 155 00 Praha

Délka výzkumu: 7 týdnů

Cíl výzkumu: Ověřit teorii osobně v praxi.

Tréninkové cíle a trénink Tereza Zunová

První pohled trenéra na nového klienta:

Jako první z pozice trenéra by měl proběhnout vstupní pohovor s klientem na zjištění vstupních dat o klientovi. Tzn. ***Cíle klienta, Vize klienta, Zkušenosti klienta, Indispozice klienta, Zdravotní potíže a Odhadnutí osobnosti klienta***, kvůli jeho motivaci a co nejlepšímu vedení k cíli.

Tréninkové cíle:

Tereзка chce zpevnit postavu, zbavit se nadbytečného tuku (který téměř nemá), chce se cítit fit a sexy, odreagovat se od běžných životních problémů a být nabitá pozitivní energií.

Vize klienta:

Vzhledem k tomu, že Tereзка není v odvětví fitness úplný začátečník, tak nebylo těžké jí naznačit, že tréninky nebudou žádná ulejvačka a že pokud chceme v tréninku výsledky, tak musí být trénink relativně krátký (max. 60 minut), intenzivní a zaměřený na co největší efektivitu. Efektivita je u každého klienta jiná, dle jeho znalostí, přístupu, vnější i vnitřní motivaci a hlavně kvůli tomu PROČ tohle všechno vlastně chce podstoupit.

Indispozice klienta:

Indispozice klienta jsou jedny z vysoce problémových částí v tréninku, ve správném načasování a co nejbližším dosažení cílů klienta. Mezi indispozice počítám psychickou pohodu klienta, časové možnosti klienta a vnější motivaci z okolí (není tím myšleno motivace osobním trenérem).

Tereзка jako studentka těchto indispozic ze své strany je víceméně ušetřena, ale vzhledem k tomu, že to není úplně běžná klientka a tréninky probíhaly jenom v období mého osobního volna, tak těmito indispozicím byla vystavena z mé strany, což pro ni znamenalo jistou nekomfortní část ze strany osobního trenéra, ale zvládala to skvěle.

Zdravotní indispozice:

V dnešní době, kdy je na lidi vyvíjen obrovský tlak z okolí, ať už práce - pracovní doba, kancelářská práce, škola, brigády, zařizování různých soukromých věcí a jednostranné, nebo špatné sportovní návyky, tak je téměř nemožné narazit na klienta, který je ze zdravotního hlediska naprosto v pořádku.

Proto při vstupní konzultaci je potřeba s klientem jeho zdravotní problémy probrat a uzpůsobit jim dané tréninky. Je samozřejmostí, že spoustu zdravotních problémů klient při běžném fungování tolik nevnímá a při zvýšené zátěži se tyto problémy více projeví.

Proto je potřeba s klientem neustále komunikovat a aktuálně trénink upravovat v průběhu, aby nedošlo k nějakému zranění, ale k nápravě těchto problémů.

Terezka jako mladá slečna naštěstí tolik problémů nemá, jde pouze o lordózu v bederní oblasti a bolesti v kolenou, způsobenou nesprávným zatížením kolenních kloubů. Kvůli lordóze je potřeba trénink zaměřit více na střed těla a kvůli kolenům je potřeba správným způsobem posílit kolenní vazy a nepřetěžovat kolena velkými rázy (především ve formě dlouhodobého běhání)

Odhadnutí osobnosti:

Terezka má svůj cíl a chce si za ním jít (což je skvělé). Vzhledem k mládí je však ještě dost hrdá a tvrdohlavá a z pozice trenéra to s ní není úplně jednoduché, speciálně pokud je trenérem váš dobrý známý. V takové situaci klient plně neuznává autoritu a snaží se trénink jednoduše negovat slovy (tohle dělat nebudu, to mi nejde, to se mi nechce), klasický klient, který trenéra nezná (v soukromém životě) si tyto věci nedovolí. Ať už kvůli tomu, že má trenéra za profesionála a za další kvůli tomu, že uznává, vzhledem k přístupu, dotyčného jako autoritu.

Tohle v situaci kdy probíhá trénink formou známý- známá, úplně nefunguje a částečně je to horší jak pro klienta (z pozice menší kvality kvůli neustále diskuzi o daném tréninku), tak pro trenéra (z pohledu nekázně).

Zkušenosti klienta:

V této části jsou 2 typy lidí z pohledu trenéra.

1. Klient, který nikdy (nebo dlouhou dobu) necvičil a vybral si trenéra náhodně, buď kvůli tomu jak vypadá, nebo kvůli doporučení.
2. Klient, který cvičí a vybere si trenéra podle toho, jak vypadá, nebo co dokázal.

Náš případ není ani jedna varianta z těch 2 běžných, ale nejvíce se blíží bodu č. 2.

Z pohledu trenéra to bylo o tom, že Terezka sice nějakou dobu do fitness chodila a snažila se na sobě makat, ale bylo vidět, že většinu svého tréninku strávila na kardio strojích, tudíž o správném cvičení a správném provedení cviků nevěděla úplně mnoho.

Klient by si v takových situacích o to více měl uvědomit potřebu odborného dohledu, protože jde o jednu z nejdůležitějších věcí v životě a tou je zdraví.

Za tu dobu co Terezkou trénuji, jsem zaznamenal poměrně výraznou změnu v pokroku k jejím cílům. Hezky se zpevnila, pozitivně se motivovala a dokonce přestala mít problémy s koleny. Což si myslím, že je velmi slušný pokrok za tak krátkou dobu, co spolu trénujeme. Je to šikovná slečna, která ví, co chce a jde si za tím.

Metodika cvičební jednotky

Tato metodika vznikla jako výstup obou výzkumných metod, které zmapovaly faktory, které ovlivňují práci trenéra. Metodika byla navržena na základě individuálního přístupu ke klientovi.

30 minut před tréninkem vždy:

Zahřátí:

10 minut na steperu, běžící pás nebo rotopedu. Hlavním cílem je zahřát svalstvo, aby nedošlo k jeho natržení či úrazu.

Strečink.

Protážení svalů. Především těch, se kterými budeme pracovat.

Pondělí:

Fáze zahřátí: 15 minut orbitrek.

Cvičební jednotka

3x15 výpady činky v ruce svisle.

3x15 výpady s činkami s tlaky na biceps.

3/ tyč 10 kg 15x biceps, 15x biceps na 3 doby, 15x za hlavou (na ramena), 15x koleso z ramen na prsa.

Výpad s levou nohou vepředu a v pravé ruce 3kg činka 3x 10 triceps.

Výpad s pravou nohou vepředu a v levé ruce 3kg činka 3x 10 triceps.

20 m Krokodýl – horní poloha kliku a každý „krok“ pravá ruka pohyb dopředu společně s levou nohou a klik, následně levá ruka pohyb dopředu společně s pravou nohou a klik a takto to opakujeme.

3x série břicho.

15x nohy zvedáme do svíčky, ale neměly by se nám dostat za hlavu. Zvedáme je kolmo ke stropu a pak pomalu pokládáme, ale těsně nad zemí zastavujeme a zvedáme zpět ke stropu.

15x twist: nohy do svíčky a hýbeme pánví doprava doleva a doprava následně dáme pánev dolů a cvik opakujeme jenže tentokrát doleva, doprava a doleva, tímto způsobem cvik opakujeme.

20x klasický sed leh.

20x šikmé břišní, pravá noha přes levou ohnutá a zvedáme se k pravému kolenu.

Pak děláme tempo s nataženou rukou, taky 20 krát. Následně prohodíme nohy a celý proces opakujeme.

20x zvedneme nohy do pravého úhlu a děláme rovné sedy lehy s rukama za hlavou, poté natáhneme ruce před sebe a děláme dvacetkrát zkracovací sed-lehy a následně otočíme dlaně ke stropu a opět děláme zkracující sedy lehy.

20x máme natažené nohy a pravou patu dáme na levou špičku a děláme rovné sed-lehy, poté natáhneme ruce a děláme zkracující sed-lehy a následně otočíme dlaně ke stropu a opět děláme zkracující sedy lehy. Celý proces opakujeme, ale s prohozenýma nohama.

20x nohy máme klasicky jako při sedu lehu a nakláníme se k levé a pravé patě.

20x veslování.

Protážení po tréninku.

Úterý

Rozcvičení před tréninkem, protážení a krátké rozběhy.

45 minut DŠB (dlouhý souvislý běh bez pauzy).

Protážení po tréninku.

Středa:

Odpočinkový den v sauně, abychom si uvolnily svaly.

Čtvrtek:

Kruhový trénink s tím, že na každém stanovišti strávíme 45 sekund.

Gymnasticky míč-leh na zádech.

1. stanoviště: V natažených rukách rukou zvedáme gymnastický míč, zvedáme nohy a míč.

2. stanoviště: ležíme na zádech, 5-ti kilový disk, natažené ruce a provádíme sedy-lehy.

3. stanoviště: přeskok přes 4 překážky.

4. stanoviště: švihadlo.

5. stanoviště: lano – nohy máme pokrčené v kolenou, záda jsou narovnaná. Rukama střídavě (pravá-levá) vytváříme vlny.

6. stanoviště: Ze čtyř stepů si postavíme dvě věže a jeden svrchní step bude otočen vzhůru noha, aby se o něj dala zachytit tyč. Nohy opřeme o parapet a děláme klasické přitahy.

7. stanoviště: žínka a kolečko.

8. stanoviště: výskok na 3 stepy snožmo.
9. stanoviště: bench- 16 kilo.
10. stanoviště: přítah ketbellu s 5ti kily.
11. stanoviště: leh na stepu- Desetikilovou tyč držíme nadhmatem a provádíme přítahy rukou k lokti.
12. stanoviště: využití pomůcky aqua hit, a soustředíme se na hýžd'ové svaly.
13. stanoviště: přítah k hrazdě a zvedáním nohou v pravém úhlu posilujeme břišní svaly.
14. stanoviště: krokodýl (viz trénink v pondělí).

Pátek

5x / 20x břicho + záda plavání 15 x + šplh + 6x medicimbal nad hlavu + břicho 20x + záda hmitání 15x + kliky 15x + odrazy na bednu 15x + výpadová chůze 16x.

Sobota

4x sed vztyk 8x + zadní stroj 12x.

3x sed výskok 12x + zadní stroj + zakopávání lanče.

5x/trhy 5x + výskok na bednu 4x.

20 odhodů medicimbalem.

Výklus na stroji, protažení po cvičení a plavání.

(Zdroj:vlastní šetření-trénink a jídelníček sestavil na míru Tomáš Háva, osobní trenér).

Vzorový jídelní plán

Vzorový jídelníček je dalším výstupem mého šetření, který byl rovněž navržen trenérem a splňuje formu individuálního přístupu ke klientovi-v tomto případě tedy ke mně.

Tréninkový den (Alternativa I.)

Po ránu: ovesné vločky 50g s mlékem/vodou(+ovoce).

Po 1hodině: proteinový nápoj 1dávka/šunka(90% masa)10 deka.

Po 3hodinách: pohanka 60g + 2 vejce+zelenina.

Po 2-3hodinách: 2 rýžové chleby se šunkou (10 deka -výběrová).

Po 2-3hodinách: ovesné vločky 50g.

Po 1 hodině:tréninková činnost=>každou druhou sérii pít!

Po tréninku: řecký bílý jogurt140g(1 krabička) + případně BCAA.

Po 1hodině: krutí prsa 150g, k tomu zelenina (případně bylinky),
+ 30 g vlašských ořechů.

V případě hladu na noc sýr Cottage 300g/tvaroh polotučný 250g.

Tréninkový den (Alternativa II.)

Po ránu: ovesná kaše50g + čajová lžička medu.

Po 1hodině: 3vařená celá vejce k tomu kousek celozrnného pečiva.

Po 3hodinách: těstoviny50g s kuřecím prsem100g, k tomu zelenina (případně kari,
bylinkové koření).

Po 2-3hodinách: celozrnný rohlík se sýrem Cottage 150g (1ks).

Po 2-3hodinách: rýže 50g (uvařená, gramáž za studena)!

Po 1hodině: tréninková činnost=>každou druhou sérii pít!

Po tréninku: proteinový nápoj 1dávka (+případně BCAA).

Po 1hodině: losos 150g s restovanou zeleninou.

Den bez tréninku (Alternativa I.)

Po ránu: rýžové chleby 3-4 ks +ovoce.

Po 1hodině: sýr cottage150g (1kus)s cherry rajčátky a k tomu 2 rýžové chleby.

Po 3hodinách: 3-4 ks rýžových chlebů + hovězí tatarák 100g.

Po 2-3 hodinách: ovesné vločky 50g s řeckým jogurtem 140g (1ks).

Po 2-3 hodinách: tuňák ve vlastní šťávě 120g+ zelenina.

Po 1-2hodinách: krůtí prsa150g, zelenina,
(krůtí prsa pro lepší chuť na cibulce/česneku),

+30g lískových ořechů.

V případě hladu na noc sýr Cottage300g/tvaroh polotučný250g.

Den bez tréninku (Alternativa II.)

Po ránu: kukuřičná kaše 50g.

Po 1hodině: sýr Cottage150g (1ks) a k tomu kus celozrnného pečiva.

Po 3hodinách: kuskus 50g s krůtími prsy100g, k tomu zelenina,
(krůtí prsa pro lepší chuť na cibulce/česneku).

Po 2-3hodinách: tvaroh odtučněný 250 g.

Po 2-3hodinách: šmakoun100 g + zelenina.

Po 1-2hodinách: míchaná vejce celá 3-4 ks + cherry rajčátka 2-3 ks
+35g mandlí.

V případě hladu na noc sýr Cottage300g/tvaroh polotučný 250 g.

Jídelníček slouží jako vzorový příklad z ideálních surovin. Je čistě na jednotlivci, jak moc jídlo dochutí, samozřejmě platí, že čím více koření a soli, tím hůře pro tělo (zadržování přebytečné vody v podkoží). Ideální příprava je zde vaření, dušení, pečení,,smažení“ za sucha na teflonové pánvi. Horší varianta je příprava na oleji, či jiných tucích. Snídaně mohou být sladší, různé pečené buchty apod., ještě není přímo po ránu tak velké zlo. Ovšem že ve srovnání třeba s vločkami je to méně kvalitní snídaně. Vyvarovat se velkému množství rychlých (sladkých) cukrů, nepřehánět to během dne s ovocem!

Denně vypít alespoň 2,5 l až 3 litry vody. Do pitného režimu ale nepočítáme množství vypité vody během tréninkové činnosti. Vyvarovat se musíme džusům, sladkým šťávám, perlivým vodám. Při pocitu případného hladu jíst hodně zeleniny. Nesmí nikdy nastat pocit hladu! Dodržovat jídelní rozestup v jídlech max. 2-3 hodiny.

Jíst pravidelně vitamíny (nejlépe multivitaminy).

Pokud bude trénink probíhat v jiných časových úsecích (po ránu), jít vždy cvičit minimálně po 1-2 jídlech (snídaně)!!! Nikdy ne na lačno! Jednou za 2 týdny je povolen „cheat day“ (dortíky, sušenky, brambůrky, hranolky, klobásy, chlebičky, čokoláda).

Věřit si a mít dobrou náladu.

Další případné povolené suroviny:

Cibule, česnek, skořice, bylinky obecně, houby, ořechy a mandle (s mírou)
káva, čaje (nejlépe zelený).

(Zdroj:vlastní šetření-trénink a jídelníček sestavil na míru Tomáš Háva, osobní trenér.)

ZÁVĚR

V dnešní době je samotný pojem fitness velmi populární. Pod názvem profesí fitness trenér si každý z nás může představit osobu, která působí převážně ve fitness centru. Jeho činnost je dnes velmi aktuální a žádaná, a proto je kladen vysoký nárok na odbornost a kvalifikaci, aby mohl trenér vědomě pomáhat lidem, kteří ho potřebují. Doba jde stále dopředu, proto je nutné, aby trenér aktivně sledoval nové trendy ve cvičení, pomůckách a aktivitách. Trenér je profesí pomocnou, která pomáhá lidem, jak správně a efektivně cvičit. Specifickým požadavkem v profesi osobního trenéra je také navázání a udržení vztahu s klientem.

Cílem mé bakalářské práce bylo analyzovat další vzdělávání dospělých až po profesi osobního trenéra ve fitness. Díky zpracování mé práce jsem měla možnost ještě více proniknout do světa fitness a dozvědět se více o tom, co obnáší profese osobního trenéra. Jelikož vím, že bych ráda pracovala jako trenérka já sama, bylo pro mě zpracování celkové práce včetně dotazníků inspirující. Cíl mé bakalářské práce byl splněn.

V teoretické části jsem se zaměřila na část od dalšího všeobecného vzdělávání dospělých až po profesi osobního trenéra, kde jsem se soustředila na jeho vzdělání, jeho osobnostní požadavky, typologii trenérů, jejich uplatnění a na místa jejich působení.

V praktické části bylo mým cílem analyzovat faktory, ovlivňující práci trenéra. Faktory jsem zjišťovala především pomocí dotazníků. Překvapující byla vysoká návratnost, ochota trenérů a zájem o konečný výsledek dotazníků. Fitness centra by mohla provádět takové výzkumy mezi trenéry či klienty častěji. Doba jde stále vpřed a trenéři by díky dotazníkům či jiným výzkumným metodám mohli vyslovit svá přání a navrhnout požadavky na fitness centra (například nová náčiní, nápady na nové skupinové lekce apod.). Na druhou stranu i z pohledů klientů analyzovat jejich spokojenost s trenérem, jehož služeb využívá, nápady pro zlepšení, nedostatky fitness centra a podobně. Výsledky většinou splnily mé očekávání.

Do praktické části jsem také zařadila rozhovor, konkrétně jeho záznam. Osobně jsem vyzkoušela trénink s osobním trenérem. Na základě naší spolupráce vznikl rozhovor jako pohled trenéra na jednoho konkrétního klienta. Pohled trenéra na klienta je zajímavý. Na základě rozhovoru s trenérem byla tedy získána zpětná vazba a ta představuje pohled

trenérů na klienty a jejich individuálně sestavený trénink. Přínos mé bakalářské práce spatřuji v použití sestaveného tréninkového plánu, sestaveného jídelního plánu a jako inspiraci ve zdravém životním stylu jak pro lektory, tak pro samotné klienty.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

- BARTÁK, Jan. *Základní kniha lektora / trenéra: [jak rozvíjet vědomosti, schopnosti a dovednosti těch, kteří chtějí efektivně působit na druhé]*. Praha: Votobia, 2003. ISBN 80-7220-158-1.
- BENEŠ, Milan. *Andragogika*. 1. vyd. Praha: Eurolex Bohemia, 2003. Andragogika. ISBN 80-86432-23-8.
- DOSTÁL, Jiří (ed.). *Nové technologie ve vzdělávání: vzdělávací software a interaktivní tabule*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2941-0.
- KOLOUCH, Vladimír a Hana Marie WELBURN. *Začínáme ve fitness: [rady, návody a odpovědi na nejčastěji kladené dotazy]*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2007. ISBN 978-80-251-1636-4.
- KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese: psychoterapeutické kapitoly pro sociální, pedagogické a zdravotnické profese*. 2. rozš. a přepr. vyd. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-150-9.
- KREJČÍK, Václav. *Dejte šanci pohybu*. Vyd. 1. V Praze: Ikar, 2007. ISBN 978-80-249-0828-1.
- MACH, Ivan a Radek HADROVSKÝ. *Do kondice s mistrem světa ve fitness*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2005. Wellness. ISBN 80-7033-842-3.
- OSTEN, Petr. *Osobní trenér III: Komplexní cvičení pro dokonalou kondici*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-1133-8.
- PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5.
- PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ. *Pedagogický slovník*. 2. rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-252-1.

PRŮCHA, Jan. *Andragogický výzkum*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5232-7.

Seznam použitých internetových zdrojů

DYMONITOR. *Co je další vzdělávání*[online].[cit.2016-02-02]. Dostupné z:
<http://www.dvmonitor.cz/o-dvm/co-je-dalsi-vzdelavani>.

JARUŠEK, D. *Fit Academy: Jak na to*[online].[cit.2016-01-014]. Dostupné z:
<http://m.fitnessbusiness.cz/news/zamestnavani-treneru-jak-na-to>.

KUDLÁČKOVÁ, D. *One2One*[online].[cit.2016-01-01]. Dostupné z:
<http://www.one2onestudio.cz/osobni-trenink.php>.

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. *Pedagogičtí pracovníci: Aktuální znění zákona* [online]. 2013-2015 [cit. 2016-01-01]. Dostupné z:
<http://www.msmt.cz/dokumenty/aktualni-zneni-zakona-o-pedagogickych-pracovnicich-k-1-lednu>.

SPORTNUTRITION2. *Požadavky na profesi osobního trenéra* [online]. [cit.2016-14-02]. Dostupné z:
<http://www.sportnutrition2.cz/clanek/pozadavky-na-profesi-osobniho-trenera>: 11.

Seznam použitých ostatních zdrojů

Zákon č. 563 ze dne 24. září 2004 o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2004, částka 190. ISSN 1211-1244. Dostupný také z: <http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-563>.

SEZNAM GRAFŮ

Seznam grafů

Graf 1: Pohlaví.....	42
Graf 2: Věk	43
Graf 3: Kvalifikace	44
Graf 4: Zastánce životního stylu.....	45
Graf 5: Provádění vstupní diagnostiky	46
Graf 6: Výhody od fitness centra.....	47
Graf 7: Rivalita mezi trenéry	48
Graf 8: Zkušenost tréninku mimo fitness centrum	49
Graf 9: Komunikace a pozitivní vztah s klientem	50
Graf 10: Špatná spolupráce s klientem	51
Graf 11: Nejčastější problémy klientů	52
Graf 12: Spokojenost s profesí trenéra	53

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Tereza Zunová

Obor: Vzdělávání dospělých

Forma studia: prezenční

Název práce: Trenér v systému vzdělávání dospělých

Rok:2016

Počet stran textu bez příloh: 58

Celkový počet stran příloh: 0

Počet titulů českých použitých zdrojů: 11

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0

Počet internetových zdrojů: 5

Počet ostatních zdrojů: 1

Vedoucí práce: PhDr. Ivana Shánilová, Ph.D.